ШКОЛА НЛП

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НЛП



ПРАЙМ

Р. БЭНДЛЕР, Д. ГРИНДЕР

СТРУКТУРА МАГИИ

Джон Гриндер и Ричард Бэндлер заложили адекватную теоретическую базу для описания человеческих взаимодействий. Они сумели превратить лингвистику в основу теории и одновременно в инструмент психотерапии. Таким образом, они получили двойной контроль над психиатрическими феноменами и сделали то, что мы, как я теперь понимаю, по глупости упустили.

Грегори Бейтсон,

философ, антрополог и психолог, методолог биологии и человекознания

Я долгое время преподавала семейную психотерапию, была клиницистом и теоретиком. Это означает, что я наблюдала, как происходит процесс изменения во многих семьях, и обучала многих семейных психотерапевтов. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер помогли мне существенно улучшить мое понимание этого процесса, поскольку они нашли способ измерить и описать, как это происходит.

Вирджиния Сатир,

психолог, психотерапевт, один из основателей семейной психотерапии

Авторы книги — это коллективный Леонардо нашего тысячелетия! Они создали технологию и методы, которые помогают людям обрести совершенство.

Терри Суонсон,

продюсер, Калифорния

Эта книга больше, чем любая другая, помогла мне понять, как работают наш мозг и наше мышление для совершения изменений.

Дэвид Уоллес Флеминг,

преподаватель, Мичиган

Книга, способная изменить жизнь! Технология гениальности, помогающая понять, как великие люди делают то, что могут только они.

Рон Пайпер,
бизнесмен, Лондон

Гениально! Я люблю эту книгу — настоящий научный прорыв в создании устойчивых изменений в поведении человека.

Джаир Ортега,
Бразилия

Если вы не знаете, что такое НЛП, эта книга может быть лучшей для того, чтобы войти в тему.

Дмитрий Голубев,
Казань

Безоговорочно рекомендуется всем изучающим НЛП!

Сергей Козлов,
Нижний Новгород

Ш К О Л А Н Л П

Р. БЭНДЛЕР, Д. ГРИНДЕР

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НЛП

СТРУКТУРА МАГИИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Б97

The Structure of Magic, Vol. 1: A Book About Language and Therapy by Richard Bandler and John Grinder

The Structure of Magic, Vol. 2: A Book About Communication and Change by John Grinder and Richard Bandler

Бэндлер, Ричард.

Б97 Большая энциклопедия НЛП. Структура магии / Ричард Бэндлер, Джон Гриндер. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 608 с. : ил. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-111154-0

Эта книга на протяжении последних 35 лет безоговорочно рекомендуется любому начинающему или продвинутому консультанту или психотерапевту по самому эффективному методу изменений — нейролингвистическому программированию. Без изучения этой книги нельзя считать себя знающим, что такое НЛП.

Используя принципы НЛП, можно описать человеческое поведение таким образом, чтобы легко и быстро производить глубокие и устойчивые изменения.

Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы сможете стать эффективным коммуникатором, легко и быстро производить глубокие и устойчивые личностные изменения, преодолевать любые психологические ограничения, излечивать фобии, устранять нежелательные привычки и зависимости, производить изменения в отношениях с партнерами и близкими вам людьми.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast





ISBN (англ.): 978-0831400446 (Vol I)
ISBN (англ.): 978-0831400491 (Vol II)
ISBN: 978-5-17-111154-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Том 1

КНИГА О ЯЗЫКЕ И ПСИХОТЕРАПИИ

Том 2

КНИГА О КОММУНИКАЦИИ И ИЗМЕНЕНИЯХ

Том 1

КНИГА О ЯЗЫКЕ И ПСИХОТЕРАПИИ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Уважаемый читатель, если вы, прочитав название этой книги, заинтересовались ей и подумали, что она эзотерического толка, то я могу слегка расстроить вас: «Структура магии» совсем о другом...

Хотя не будем торопиться: у меня есть отличная новость! Это великолепное произведение стоит прочитать, ведь каждый желает знать о том, как успешные люди добивались восхитительных результатов и особого мастерства!

Прошло уже более 10 лет с того момента, как я прочитал эту книгу впервые. Она сильно изменила мою жизнь и профессиональные интересы. За эти годы понимание сущности НЛП и его применения в различных областях человеческой деятельности для меня также существенно изменилось. Сейчас, перелистывая страницы этой книги вновь, я ловлю себя на том, что ее актуальность столь же велика, как и много лет назад! Это и неудивительно, ведь «Структура магии» — результат изучения опыта работы гениальных психотерапевтов, а именно: Фрица Перлза, Вирджинии Сатир, Милтона Эриксона — то есть настоящих «Магов», по мановению «волшебной палочки» которых люди удивительным образом изменялись, совершенствуя отношения с самим собой и другими.

Эта книга создана необычайно талантливыми людьми, чей подход с особой смелостью выходит за рамки привычных стереотипов, ломая междисциплинарные границы и создавая практически полезный инструмент

не только для психотерапевтов, но и для учителей, менеджеров, творческих работников, интересующихся психологическими механизмами, лежащими в основе нашего мышления и поведения.

В области НЛП эта книга стала раритетом. Теперь можно сказать, что история данного направления исчисляется со дня ее издания, потому что НЛП шагнуло значительно дальше тех способов изучения и изменения человеческого опыта, которые описаны в «Структуре магии». Но вместе с тем изложенные здесь идеи и инструменты неожиданным для авторов образом очерчивают границы созданной ими области человекознания — НЛП. Поэтому все последующие модели рассмотрения структуры субъективного опыта людей несут в себе обязательный атрибут трех структурных составляющих НЛП: неврологии (кодирование опыта на уровне внутренних репрезентаций), лингвистики (отражение этого кодирования в речи и коммуникации) и поведении (в какой системе внешних действий выражается «внутренняя реальность» человека). Ключевой инструмент этой книги получил название «метамодель» («мета» — «следующий за», «над», «за рамками»).

Одно из первых названий НЛП — «Метазнание» (устройство наших знаний о себе и мире вокруг нас). Отсюда следует, что нейро-лингвистическое программирование можно воспринимать как системно выстроенный набор метамоделей, позволяющих описывать и изменять человеческий опыт на различных уровнях. Именно в этой книге подробно представлена первая метамодель — единственная, сохранившая данное название и показывающая, как устроены наша речь, внутренний опыт и их взаимосвязь. Другая метамодель получила название «метапрограммы», описывающая глубинные и универсальные фильтры: стили организации информации, предпочтения ко времени, направление мотивации и т. д.

Такие разработанные в НЛП модели, как T.O.T.E. и S.C.O.R.E., — также своего рода метамодели, позволяющие описать стратегию изменения человеческого опыта.

Являясь операциональными, они стали основными технологическими инструментами моделирования и организации консультирования на основе НЛП.

Используя изложенную здесь метамодель, мы можем исследовать действие универсальных механизмов, создающих опыт (обобщение, искажение и опущение) и имеющих чрезвычайно важное значение в прикладном смысле, — профессионал коммуникации получает возможность замечать те речевые структуры говорящего, которые приводят к искажению смысла, потере информации или ее неадекватному обобщению. Благодаря разработанной системе вопросов становится возможной реорганизация речевых структур, вследствие чего происходит обратное: возвращение первоначального смысла, необходимое восполнение информации и уточнение исходных позиций. Метафоричное название данной метамодели — «модель точности».

Использование точных вопросов особенно полезно психотерапевту, консультанту-психологу, менеджеру, педагогу. У профессионалов появляется не только инструмент, повышающий точность коммуникации, но и модель, раскрывающая механизмы, приводящие к особой точности. Эти механизмы тесно связаны с действием социальных, неврологических и собственно лингвистических ограничений, которые, с одной стороны, обеспечивают, а с другой — регламентируют наше существование и развитие.

Многие профессиональные коммуникаторы умеют задавать вопросы и понимают ценность данного инструмента. Каждый из нас имеет свой бессознательно выработанный стиль задавания вопросов. Обратите внимание на то, какой ваш любимый вопрос? Вы любите спрашивать «почему?», «для чего?» или «зачем?» Замечали ли вы, какого типа ответы обычно дают люди? И чем данные ответы отличаются от ответов на вопросы принципиально другого уровня: «как конкретно?», «каким образом?», «как вы это поняли?», «кто сказал?», «что является

критерием?», «кто конкретно?», «что конкретно?», «где именно?», «что мешает?» Понаблюдайте за собой, особенно во время ведения дискуссии, — вы больше спрашиваете или говорите?

Являясь консультантом НЛП, я понял очень простую вещь: помогая людям, гораздо важнее научиться спрашивать и слушать людей, чем рассказывать и давать им советы. Недаром мудрость гласит: «Хороший вопрос содержит половину решения». Можно продолжить: «А метамодельный вопрос быстро приводит к правильному решению!» К правильному, потому что позволяет самостоятельно определить консультирующемуся содержание решения с учетом его собственной (а не консультанта) системы правил, убеждений и ценностей. При этом как специалисты мы можем быть надежно уверены, что, задавая точные вопросы, мы «не ходим в чужой монастырь со своим уставом» или, как любят говорить в НЛП, отличаем «свою карту реальности» от «карты реальности» другого человека. Это правило является важнейшим в НЛП для построения целой системы практических шагов, позволяющих учитывать экологию личностных изменений.

В моей личной и профессиональной жизни метамодель стала добрым спутником, без которого коммуникация была бы принципиально иной, а поиск результата — значительно длиннее!

Вот несколько примеров из собственной практики.

Как-то в наш «Центр НЛП в образовании» позвонила женщина и спросила:

— А детей вы обучаете?

Мой коллега Владимир, сняв трубку и услышав непривычный вопрос, закрыл ее рукой и спросил меня:

— Что ответить: «да» или «нет»?

Вспомнив про метамодель, я попросил его уточнить: какого конкретно ребенка она имеет в виду и сколько ему лет.

Женщина ответила:

— Его зовут Сергей, он инженер, ему 40 лет.

Мы долго смеялись после того, как ответили ей:

— Пусть ваш ребенок приходит на семинар.

Однажды на консультацию пришла женщина 65 лет и пожаловалась:

— Я должна помогать своим детям, а они меня не любят! Жизнь превратилась в каторгу!

Любой обученный метамодельным вопросам специалист выделил бы в коммуникации «должен» и «не любят», а затем бы спросил:

— Кто сказал, что вы должны? Что будет, если вы не будете о них заботиться? Что вы такого делаете, что они вас не любят? Откуда вы знаете, что они вас не любят?

В процессе ответов на эти вопросы выяснилось, что это ее муж перед смертью сказал о том, что она должна заботиться о них!

Дети давно выросли и в такой опеке давно уже не нуждаются. Они ее любят, но хотят жить отдельно. Женщина не знает, как перестроить с ними свои отношения, оставаться значимой для них и при этом научиться жить «своей жизнью». Беседа консультанта как минимум сократилась вдвое. Стало понятно, о чем идет речь и какие инструменты НЛП могут быть полезны в данном случае.

Я мог бы и дальше перечислять огромное количество практических примеров применения тех знаний, которые изложены в этой книге. Но читателю, конечно же, гораздо полезнее приобрести личный опыт! Надеюсь, что вдумчивое прочтение «Структуры магии» поможет вам посмотреть другими глазами на коммуникацию с собой и другими людьми.

А.А. Плигин,
научный руководитель «Центра НЛП в образовании»,
доктор психологических наук,
тренер НЛП международной категории,
главный редактор «Вестника НЛП»

ПОСВЯЩЕНИЕ

Мы посвящаем эту книгу Вирджинии Сатир в знак признательности за ее интуитивные прозрения относительно человеческой природы. Эти прозрения легли в основу нашей книги. Спасибо, Вирджиния! Мы любим тебя.

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Мы хотим поблагодарить всех, кто помогал нам в работе над этой книгой: Джима Андерсона и Кристофера Бэкка, без которых мы потратили бы на нее в два раза больше времени, и производителей замечательного кофе «Фолджерс», без которого мы не смогли бы выдержать столько бессонных ночей.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Ух ты! Что еще можно сказать об их работе, о том, как они в четыре зорких глаза высматривали, что происходит в головах у двух очень способных исследователей человеческой природы? Эта книга — результат усилий двух умных и любознательных молодых людей, которые заинтересовались тем, как возникают изменения и как можно запротоколировать и формализовать этот процесс. Они, по-видимому, должны были начать с описания предсказуемых элементов, которые приводят к тому, что в процессе взаимодействия между двумя людьми возникает изменение. Зная, что это за элементы, мы сможем сознательно их использовать и, таким образом, получим эффективный метод для вызова изменений.

Я часто говорю людям, что имею право обучаться медленно, но успешно. Для меня как для психотерапевта это означает, что у меня есть только одна мысль — помогать людям, которые приходят ко мне со своей болью, изменять их жизнь. Мой единственный инструмент — это я сама, и мои методы заключаются в том, как я использую свои тело, голос, взгляд и руки в дополнение к тому, как и что я говорю. Поскольку моя цель — сделать изменение возможным для любого человека, каждый, кто приходит ко мне, ставит передо мной новую задачу.

Оглядываясь назад, я вижу, что, осознавая сам факт изменения, я не знала о тех специфических элементах, которые входят во взаимодействие, делающее это изменение возможным. В течение многих лет я задавалась

вопросом, что было бы, сумей я посмотреть на свою работу другими глазами, увидеть процесс изменения с другой позиции. Авторы просмотрели и прослушали великое множество видео- и аудиозаписей и нашли повторяющиеся паттерны, которые можно было выделить и описать. В процессе своей работы я делала нечто, я это чувствовала, я это видела, мое существо отзывалось на это — это был субъективный опыт. Когда за моей работой наблюдает другой человек, его глаза, уши и тело видят, слышат и ощущают эти воздействия со стороны. Вот что сделали Ричард Бэндлер и Джон Гриндер: они наблюдали процесс изменения в течение длительного времени и выделили паттерны, позволяющие понять, как он происходит. То, что они сделали, есть результат сложного взаимодействия математики, физики, неврологии и лингвистики.

Мне было бы трудно написать это вступительное слово, если бы я сама не ощущала волнения, изумления и трепета. Я долгое время преподавала семейную психотерапию, была клиницистом и теоретиком. Это означает, что я наблюдала, как происходит процесс изменения во многих семьях, и обучала многих семейных психотерапевтов. У меня была теория о том, как именно я вызываю изменения. Ричард Бэндлер и Джон Гриндер помогли мне существенно улучшить мое понимание этого процесса, поскольку они нашли способ измерить и описать, как это происходит.

Вирджиния Сатир

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я пишу предисловие к этой книге с каким-то странным удовольствием, поскольку Джон Гриндер и Ричард Бэндлер сделали нечто аналогичное тому, что я и мои коллеги пытались сделать 15 лет назад.

Задачу, которая стояла перед нами, было легко определить: заложить адекватную теоретическую базу для описания человеческих взаимодействий.

Трудность состояла в определении понятия «адекватный» и в том обстоятельстве, что то, что следовало описать, включало не только последовательность действий при успешной коммуникации, но также и паттерны непонимания и патологической индукции.

Науки о поведении, особенно психиатрия, всегда избегали теории, и нетрудно составить список различных маневров, посредством которых они это делали: историки (и некоторые антропологи) поставили перед собой невозможную задачу, заключающуюся в том, чтобы не создавать теорию, но накапливать как можно больше данных, — задача для детективов и судебных юристов. Социологи сводили сложные вариации известных фактов к такой предельной простоте, что ограненные самородки можно было пересчитать по пальцам. Экономисты верили в транзитивное предпочтение. Психологи принимали любые виды внутренних объяснительных сущностей («эго», «тревога», «агрессия», «инстинкт», «конфликт» и т. д.), так что начинали напоминать средневековых «психотеологов».

Психиатры барахтались во всех этих методах объяснения; они искали в событиях детства факты, позволяющие объяснить текущее поведение, выводя новые данные из того, что им было известно. Они пытались определить

статистические закономерности заболеваний. Они привлекали для объяснения внутренние сущности и мифологию, «ид» и «архетипы». Вдобавок ко всему они заимствовали из физики и механики понятия «энергия», «напряжение» и тому подобное, чтобы добиться наукообразия.

Но было несколько концепций, на основе которых можно было начать работу: «логические типы» Рассела и Уайтхеда, «теория игр» фон Неймана, понятие сравнимых форм (называемых «гомологичными») в биологии, концепция «уровней» в лингвистике, анализ «шизофренических» силлогизмов, проведенный фон Домарусом, понятие изменчивости в генетике и связанное с ним понятие бинарной информации. Предпринимались попытки определить понятия «паттерн» и «избыточность». И кроме всего прочего, была идея гомеостаза и саморегуляции, пришедшая из кибернетики.

Из этих разрозненных кусочков выросла иерархическая классификация уровней сообщения и (на этой основе) научения, были заложены основы теории «шизофрении» и предпринята попытка, очень незрелая, классифицировать способы, которыми люди и животные кодируют сообщения (цифровые, аналоговые, иконические, кинетические, вербальные и т. д.).

Вероятно, в то время наибольшим препятствием для нас были трудности, которые, по-видимому, испытывали профессионалы, когда пытались понять, что мы делаем. Некоторые даже пытались подсчитать «двойные связи» в записях диалогов. Я храню где-то в моих файлах письмо от финансового агентства, где говорится, что моей работе следовало бы быть более практической, более экспериментальной и, кроме всего прочего, более измеримой.

Гриндер и Бэндлер столкнулись с теми же проблемами, что и мы тогда, и в результате появился этот двухтомник. У них был инструмент, которого мы не имели или не увидели, как его можно использовать. Они сумели превратить лингвистику в основу теории и одновременно в инструмент психотерапии. Таким образом, они получили двойной контроль над психиатрическими

феноменами, и они сделали то, что мы, как я теперь понимаю, по глупости упустили.

Мы уже знали, что большая часть предпосылок индивидуальной психологии оказалась бесполезной, и мы понимали, что должны классифицировать способы коммуникации. Но нам ни разу не случилось задаться вопросом относительно влияния этих способов на межличностные отношения. В этом первом томе Гриндер и Бэндлер сумели показать, какой синтаксис люди используют, чтобы избежать изменений и, соответственно, как можно помочь им измениться. Здесь они сфокусировали внимание на вербальной коммуникации. Во втором томе они излагают общую модель коммуникации и изменений с привлечением других коммуникационных модальностей, которые используют люди, чтобы представить и передать свой опыт. Что происходит, когда сообщение в дигитальном формате передано человеку, который мыслит в аналоговом формате? Или когда визуально представленная информация предлагается аудиальному адресату?

Мы не понимали, что эти различные способы кодирования — визуальный, аудиальный и т. д. — настолько разделены, настолько отличны друг от друга даже на уровне нейрофизиологической репрезентации, что никакой материал в одной модальности не может даже относиться к тому же логическому типу, что любой материал в любой другой модальности.

Это открытие кажется очевидным, когда доказательство начинается с лингвистики, как в первом томе этого сборника, а не с культурных контрастов и психозов, как это было у нас. Но в самом деле, большую часть из того, что было так трудно сказать в 1955 году, поразительно легко сказать в 1975.

Может быть, это будет услышано!

Грегори Бейтсон

Колледж Кресге

Калифорнийский Университет, Санта-Крус

ВВЕДЕНИЕ

Из глубины веков доходят до нас предания и легенды о чудесах, которые творили маги и волшебники. Обычного человека мысль о существовании колдунов, ведьм, чародеев, шаманов и гуру всегда приводила в трепет, вызывая в нем чувство благоговения и ужаса. Маги и волшебники, наделенные огромной силой и облаченные покровом таинственности, поразительным образом противостояли традиционным способам взаимодействия с миром. Их заклинания и заговоры вызывали суеверный страх и одновременно привлекали к себе обещанием помощи и избавления от бед. Совершая свои чудеса публично, при большом скоплении народа, эти люди умели поколебать обычные представления о реальности времени и пространства и показать, что являются носителями особых качеств, которые невозможно приобрести путем обучения.

В наши дни мантию чародея чаще всего примеряют на себя выдающиеся практики психотерапии, которые настолько превосходят своим мастерством других специалистов в этой области, что, наблюдая за их работой, испытываешь сложное чувство удивления, неверия и полного недоумения. И все же магия этих психотерапевтических волшебников обладает определенной структурой, так же как и магия всех когда-либо живших колдунов и чародеев, сведения о которых, бережно хранимые и передаваемые из поколения в поколение, дошли до наших дней.

Принц и маг

Давным-давно жил на свете один юный принц. Он все принимал на веру, кроме трех вещей, которые принять на веру не мог. Он не верил в принцесс, он не верил в острова, он не верил в Бога. Его отец, король, говорил ему, что всего этого просто не существует. И так как в королевстве не было ни принцесс, ни островов и никаких признаков существования Бога, принц верил своему отцу.

Но вот как-то раз принц сбежал из дворца и оказался в другом государстве. И там, к его изумлению, с любого места побережья были видны острова, а на этих островах находились чудесные, вызывающие волнение в крови созданья, которых он даже про себя назвать не посмел. Пока он искал лодку на берегу, к нему подошел человек в полном парадном облачении.

— Неужели это настоящие острова? — спросил у него юный принц.

— Разумеется, настоящие, — ответил человек в парадном костюме.

— А кто эти чудесные, вызывающие волнение в крови созданья?

— Это самые настоящие, самые подлинные принцессы, все как одна.

— Тогда получается, что Бог тоже существует! — воскликнул принц.

— Я и есть Бог, — с поклоном ответил ему человек в полном торжественном облачении.

Юный принц изо всех сил поспешил домой.

— Итак, ты вернулся, — сказал его отец, король.

— Я видел острова, я видел принцесс и я видел Бога, — ответил ему принц с упреком.

Король и бровью не повел.

— На самом деле не существует ни островов, ни принцесс, ни Бога.

— Но я же видел их!

— Скажи мне, как был одет Бог?

— Он был в полном парадном облачении.

— Были ли закатаны рукава у его одежды?

Принц вспомнил, что рукава были закатаны.

Король улыбнулся.

— Это одеяние мага, тебя обманули.

Тогда принц немедля устремился в соседнее государство, пошел на тот же берег и снова встретил человека в полном парадном облачении.

— Король, мой отец, объяснил мне, кто вы такой, — с негодованием сказал ему принц. — В прошлый раз вы провели меня, но больше не выйдет. Теперь-то я знаю, что и острова, и принцессы ненастоящие, потому что вы — всего лишь маг.

Человек на берегу усмехнулся.

— Ты сам обманут, мой мальчик. В королевстве твоего отца полным-полно и островов, и принцесс. Но твой отец подчинил тебя своим чарам, и ты не можешь увидеть их.

В глубоком раздумье принц вернулся к себе домой. Пришел к отцуи посмотрел ему прямо в глаза.

— Отец, правда ли, что ты не настоящий король, а всего лишь маг?

Король улыбнулся и закатал рукава:

— Да, сынок, я всего лишь маг.

— Значит, тот, на берегу — Бог?

— Тот, на берегу — тоже маг.

— Я должен знать, что настоящее, что останется, когда рассеются чары!

— Когда рассеются чары, ничего не останется, — ответил король.

Принцу стало очень грустно. Он сказал: «Я убью себя».

С помощью магии король призвал во дворец Смерть. Она стала на пороге и поманила к себе принца. Принц содрогнулся. Он вспомнил острова, прекрасные, но ненастоящие, вспомнил принцесс, ненастоящих, но прекрасных.

— Хорошо, — сказал он. — Я смогу это выдержать.

— Знай же, сын мой, — сказал король, — теперь ты тоже начинаешь становиться магом.

Джон Фаулз. «Волхв»

ПРЕДУВЕДОМЛЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Центральная задача психологии, как экспериментальной, так и прикладной, — понимание человеческого поведения. Поведение человека предельно сложно, однако сказать это не значит отрицать наличие у него структуры. В целом современная психология пытается понять поведение человека, разбивая его на относительно независимые области исследования и изучая по отдельности, например, восприятие, научение, язык, моторные навыки. По мере того как увеличиваются наши знания в каждой их этих областей, мы стремимся выделить структуру описываемого поведения, то есть понять, каким правилам подчиняется человеческое поведение в целом.

Сказать, что человеческое поведение подчиняется определенным правилам, не значит утверждать, что мы можем понять его в простых терминах «стимул — реакция». В лингвистике, например, правила, необходимые для описания данного поведения, лежат за пределами возможностей теории «стимул — реакция» (Chomsky, 1957). Для адекватного восприятия этой книги важно, чтобы вы понимали различие между поведением, подчиняющимся определенным правилам, и детерминированным поведением.

Если продолжить пример с человеческой речью, то мы знаем, что количество возможных предложений в каждом языке (английский, испанский и т. д.) бесконечно. Другими словами, множество вариантов вербального описания нашего опыта не имеет предела. В то же время количество форм (синтаксис), в которых может быть представлено это бесконечное множество значений, сильно ограничено — имеет структуру — и, следовательно, может быть

описано набором правил. Данная последовательность слов является предложением естественного языка. Она имеет структуру, в чем можно убедиться, если прочитать слова в обратном порядке и посмотреть, что получится:

Языка естественного предложением является слов последовательность данная.

Аналогичным образом, и в случае остальных видов человеческого поведения имеет место бесконечное множество его видимых проявлений. Формы этих проявлений будут иметь структуру и, следовательно, смогут быть описаны с помощью определенного набора правил. Но сказать, что человеческое поведение может быть описано с помощью определенного набора правил, не значит заявлять, что наше поведение является детерминированным или предсказуемым.

Наиболее изощренные исследования человеческого поведения, подчиняющегося правилам, — это исследования в области языка. В частности, в той области лингвистики, которая называется трансформационной грамматикой, был разработан набор правил, описывающих формы, которые мы используем для представления и передачи своего опыта с помощью языка. Хотя трансформационная грамматика — довольно молодая дисциплина (ее возникновение датируется 1955 годом), она уже оказала глубокое влияние на экспериментальную психологию, в особенности на современную теорию научения. И это должно оказать сильное воздействие на экспериментальную психологию. Цель нашей книги — сделать достижения трансформационной грамматики доступными для тех, кто имеет дело со сложным человеческим поведением.

В дополнение к вышесказанному теоретическому обоснованию, прежде чем вы приступите к чтению, мы хотим сообщить вам некоторые важные сведения:

1. Что содержится в книге.
2. Как пользоваться книгой.
3. Какую пользу вы можете извлечь из чтения данной книги.

1. Что содержится в книге

Создавая эту книгу, мы ставили перед собой задачу — представить набор инструментов, которые помогут вам стать более эффективным психотерапевтом. В главе 1 говорится о том, что мы не оперируем непосредственно миром, в котором живем, а создаем его модель, или карту и используем эту карту, при формировании своего поведения. Далее в этой главе утверждается, что эффективная психотерапия подразумевает определенные изменения в том способе, каким клиент представляет собственный опыт.

В главе 2 показана структура одного специфического способа представления человеческого опыта — человеческого языка. Глава 3 содержит описание способов использования структуры языка в качестве инструментов психотерапевтического воздействия. Данные инструменты могут применяться во всех известных нам видах психотерапии.В главе 4 мы предлагаем пошаговую процедуру для изучения и использования этих инструментов. В главе 5 представлены две расшифровки стенограмм психотерапевтических сеансов с комментариями, поясняющими использование вышеописанных инструментов психотерапевтического воздействия. И, наконец, в главе 6 мы соединили эти инструменты с большим количеством широко известных невербальных техник, применяемых в различных видах психотерапии.

2. Как пользоваться книгой

Данная книга — не роман, и мы не рекомендуем вам читать ее так, как читают романы. Она является руководством и содержит набор средств, с помощью которых вы сможете повысить свою эффективность в качестве психотерапевта. Как любое руководство, эту книгу следует читать и перечитывать.

Чтобы начать процесс обучения, вам достаточно общего понимания материала, представленного в главах 1, 2 и 3. Естественно, чем лучше вы изучите этот материал, тем с большей эффективностью сможете применить техники, описанные в главе 4.

Когда вы дойдете до главы 4, притормозите. Здесь мы поместили подробные пошаговые инструкции, которые позволят вам попрактиковаться в использовании всех описанных техник. Поскольку эта книга, первая из двух, посвящена прежде всего вербальным аспектам коммуникации, большинство техник представляют собой вопросы, основанные на форме сообщений, которые делает клиент в процессе психотерапии. Каждую из этих техник вам следует тщательно изучить, чтобы получить навыки, которые позволят вам повысить эффективность своей психотерапевтической работы. Для каждой из техник приведено как минимум одно пошаговое упражнение. Чтобы приобрести соответствующие навыки, вы должны практиковаться, поэтому выполняйте упражнения.

Глава 5 не является примером того, что мы считаем эффективной психотерапией. В ней мы хотели показать вам, как различные техники взаимодействуют в процессе психотерапевтической работы. Прочитайте расшифровки стенограмм и комментарии к ним, обращая внимание на выбор, который делает психотерапевт в том или ином случае, и на вербальные потоки между психотерапевтом и клиентом. Есть и другой способ работы: вы можете закрыть комментарии и рассматривать каждое высказывание клиента в применении к себе, проверяя, сможете ли вы определить все возможности выбора, которые эти высказывания дают вам как психотерапевту.

Главу 6 читайте внимательно. Цель этой главы — научить вас использовать техники, представленные в главе 4, чтобы определить уместность некоторых хорошо известных невербальных техник. Если вы уже работали с какими-то из предложенных невербальных техник, используйте их как точки отсчета, чтобы ввести

в употребление другие техники, которые найдете для себя полезными. Если вы не обнаружите здесь привычных для вас процедур, вернитесь к техникам, описанным в главе 4, и постарайтесь определить, какие из них вы используете в своей работе и считаете подходящим поводом для применения собственных невербальных техник. Таким образом вы сможете встроить предложенные в руководстве инструменты в ваш собственный стиль психотерапевтической работы.

3. Какую пользу вы можете извлечь из чтения данной книги

Если вы будете читать эту книгу так, как мы предлагаем, вы сможете стать более эффективным психотерапевтом. Это произойдет за счет того, что вы:

1) получите набор техник задавания вопросов, основанных на вербальных сообщениях клиента;

2) узнаете, как использовать конкретные невербальные техники, исходя из вербальных ключей.

В целом полученные знания дадут вам ясную, четкую стратегию для вашей психотерапевтической работы.

Глава 1

СТРУКТУРА ВЫБОРА

...операции почти непостижимого характера, парадоксальным образом противоположные общепринятым процедурам. На наблюдателя, если он не посвящен в суть дела и не владеет данной техникой с таким же мастерством, эти методы производят впечатление магических.

Г. Вайхингер.
«Философия „как если бы“»

На переднем плане современной психотерапии появился целый ряд харизматических суперзвезд. Создается впечатление, что эти люди решают задачу клинической психологии с легкостью истинных волшебников. Они вторгаются в страдание, боль и мертвенную апатию своих пациентов и превращают их отчаяние в радость жизни, дают им новую надежду. Хотя их подходы к решению этой задачи отличаются один от другого, как день и ночь, все они, по-видимому, схожи в том, что обладают уникальной чудодейственной силой. Шелдон Копп описал свой опыт общения с одним таким человеком в книге «Гуру» (Корр, 1971):

> Перлз обладает чрезвычайно сильным личным обаянием, независимостью духа, готовностью рисковать и идти в любом направлении, которое подсказывает ему его интуиция, а также развитой способностью входить в интимное соприкосновение с любым, кто внутренне готов к работе с ним... Когда наблюдаешь за тем, как он ведет за собой другого человека, открывая ему новый опыт, нередко чувствуешь

слезы на собственном лице, ощущаешь себя то совершенно опустошенным, то переполненным радостной энергией. Так гениальна его интуиция и так действенны его техники, что иногда ему достаточно нескольких минут, чтобы достучаться до человека, сидящего на «горячем стуле». Пусть вы немы, лишены гибкости, ваши чувства омертвели, пусть вы нуждаетесь в помощи и одновременно боитесь, что она придет и изменит привычный порядок вещей. Перлз усаживает вас на «горячий стул» и творит свою магию. Если вы готовы сотрудничать с ним, возникает такое впечатление, будто он просто подходит к вам, берется рукой за замок-молнию вашего фасада и стремительным движением вниз распахивает ее, так что ваша измученная душа падает на пол между ним и вами.

Перлз, разумеется, не единственный, кто обладает подобной магической силой. Вирджиния Сатир и некоторые другие известные нам психотерапевты также владеют способностью к чуду. Отрицать существование этой способности или называть ее просто талантом, интуицией, гениальностью — значит ограничивать свои собственные возможности помогать людям. Если вы делаете это, вы теряете возможность предложить своим клиентам опыт, используя который они могут изменить собственную жизнь и сделать ее более полной и радостной.

Когда мы писали эту книгу, наше намерение состояло не в том, чтобы подвергнуть сомнению магические аспекты нашего опыта общения с этими чародеями психотерапии, напротив, мы хотели сказать, что их магия, как и другие сложные формы человеческой деятельности, вроде живописи, сочинения музыки или полета человека на Луну, обладает структурой. А это значит, что магии можно научиться, при наличии, конечно, соответствующих ресурсов. В наши намерения не входило также убеждать вас, что чтение нашей книги гарантирует вам приобретение этих динамических качеств. И в особенности мы не собираемся делать заявлений, что открыли «единственно правильный» или «наиболее эффективный»

подход к психотерапии[1]. Мы стремимся лишь предоставить в ваше распоряжение конкретный набор инструментов, проявляющихся, как нам кажется, в неявной форме в действиях психотерапевтов, о которых говорилось выше, чтобы вы могли начать или продолжить бесконечный процесс совершенствования, обогащения и роста навыков, необходимых вам в вашей практике.

Так как предлагаемый набор инструментов не базируется на какой-либо уже известной психологической теории или существующем психотерапевтическом подходе, нам представляется необходимым дать краткое описание тех присущих людям процессов, исходя из которых мы создавали описываемые ниже инструменты. Мы называем этот процесс моделированием.

Через темное стекло

Вмешательство логической функции в тех случаях, когда оно имеет место, изменяет данность, уводит ее от реальности. Мы не можем описать даже элементарных психических процессов, не наталкиваясь на каждом шагу на этот возмущающий — а может, правильно сказать помогающий — фактор. Войдя в сферу психического, ощущение вовлекается в круговорот логических процессов. По своему произволу психика изменяет данное, представленное ей. В этом процессе следует различать две вещи: во-первых, действительные формы, в которых происходит это изменение: во-вторых, продукты, полученные из исходного материала в результате этого изменения.

Организованная деятельность логической функции втягивает в себя все ощущения и строит свой собственный внутренний мир, который, последовательно отходя от ре-

[1] Фактически эта книга отчасти посвящена доказательству того, что такие выражения, как правильный подход или самый эффективный подход, — неполны. Вопросы, которые необходимо поставить, чтобы сделать эти выражения полными, таковы: подход к чему? Правильный по отношению к кому? Самый эффективный по сравнению с чем? По отношению к какой именно цели? В конце книги мы даем небольшой словарь терминов, к которому рекомендуем обращаться всякий раз, когда встретите новый или незнакомый термин.

альности, сохраняет, однако, в некоторых точках такую тесную связь с ней, что происходят непрерывные переходы от одного к другому, и мы едва замечаем, что действуем на двойной сцене — в нашем собственном внутреннем мире (который мы, разумеется, объективируем, как мир чувственного восприятия) и, одновременно, в совершенно ином, внешнем мире (Vaihinger, 1924).

Многие мыслители на протяжении всей истории нашей цивилизации высказывали эту мысль — что между реальным миром и нашим опытом этого мира существует неустранимое различие. Будучи человеческими существами, мы не оперируем непосредственно миром. Каждый из нас создает собственную репрезентацию мира, в котором мы все живем. Другими словами, мы создаем для себя карту или модель, которой пользуемся для формирования собственного поведения. Именно наша репрезентация мира в значительной степени определяет, каким будет наш опыт в этом мире, то, как мы будем воспринимать этот мир и какие возможности выбора будут для нас доступны.

Не следует забывать, что назначение мира идей в целом (карты или модели. — Авт.) не состоит в изображении мира — такая задача была бы совершенно невыполнима, — а в том, чтобы у нас был инструмент, позволяющий нам легче отыскивать свой путь в мире (Vaihinger, 1924).

Не найдется и двух людей, опыт которых полностью совпадал бы между собой. Модель, которую мы создаем, чтобы ориентироваться в мире, частично основывается на нашем опыте. Каждый из нас поэтому создает собственную, уникальную модель общего для нас мира и, таким образом, живет в несколько иной реальности.

...следует отметить важные свойства карт. Карта — не территория, которую она представляет, но если это правильная карта, ее структура подобна структуре территории, что и служит объяснением ее полезности... (Korzybski, 1958).

Нам хотелось бы отметить здесь два обстоятельства. Во-первых, между миром и любой конкретной моделью или репрезентацией мира неизбежно имеется различие. Во-вторых, модели мира, создаваемые каждым из нас, также отличаются одна от другой. Это можно продемонстрировать множеством различных способов. Для наших целей мы выделили три категории[1]: неврологические ограничения, социальные ограничения и индивидуальные ограничения.

ОПЫТ И ВОСПРИЯТИЕ КАК АКТИВНЫЙ ПРОЦЕСС

Неврологические ограничения

Рассмотрим сенсорные системы человека: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Существуют физические явления, которые лежат за пределами, доступными восприятию через эти пять сенсорных каналов. Например, человеческое ухо не воспринимает звуковые волны, частота которых меньше 20 колебаний в секунду либо, наоборот,

[1] Мы хотели бы подчеркнуть, что выделение трех категорий (в том процессе, посредством которого модель мира, создаваемая каждым из нас, неизбежно будет отличаться от самого мира) удобно для обсуждения вопроса о том, как люди моделируют действительность. Мы не считаем, что эти три категории являются единственно правильными и исчерпывающими для анализа и понимания процесса моделирования. Более того, мы даже не утверждаем, что три указанные категории целесообразно отличать одну от другой во всех случаях. Скорее, в полном соответствии с представляемыми нами принципами моделирования мы полагаем, что это разделение на три категории полезно для понимания самого процесса моделирования.

больше 20 000 колебаний в секунду. Однако в структурном отношении эти физические явления не отличаются от тех, которые укладываются в указанные рамки: это физические волны, которые мы называем звуком. Зрительная система человека способна распознавать электромагнитные волны, находящиеся в интервале от 380 до 680 нанометров. Волны, длина которых находится за пределами этого диапазона, человеческий глаз не воспринимает. Таким образом, мы воспринимаем лишь часть непрерывного физического явления, и определяется это генетически детерминированными ограничениями нашей нервной системы.

Человеческое тело чувствительно к прикосновению — к контакту с поверхностью кожи. Чувство осязания представляет прекрасный пример того, насколько сильно физиология нашей нервной системы может влиять на наш опыт. В серии экспериментов, проведенных более века назад, Вебер установил, что одно и то же реальное воздействие может восприниматься человеком как два совершенно различных тактильных ощущения (Boring, 1957). В своих опытах Вебер обнаружил, что присущая нам способность ощущать прикосновения к поверхности кожи сильно варьируется в зависимости от того, в каком месте человеческого тела расположены точки контакта. Для того чтобы две точки на предплечье воспринимались отдельно друг от друга, расстояние между ними должно быть в тридцать раз больше, чем наименьшее расстояние между двумя точками, воспринимаемыми отдельно, на мизинце. Таким образом, идентичные в реальности ситуации воздействия на человеческий организм воспринимаются как два совершенно различных переживания исключительно из-за особенностей нашей нервной системы. При прикосновении к мизинцу мы воспринимаем предъявленный стимул как прикосновение в двух различных местах, а тот же самый стимул при прикосновении к предплечью — как прикосновение к одному месту. Физический мир остается неизменным, а наш опыт

его восприятия, как функция нашей нервной системы, резко различается в одном и другом случае.

Подобные различия между миром и нашим восприятием мира можно продемонстрировать и на примере других чувств (Boring, 1957). Ограниченность нашего восприятия хорошо осознают ученые, осуществляющие различные эксперименты по исследованию физического мира и стремящиеся с помощью приборов раздвинуть эти границы. Приборы воспринимают явления, не воспринимаемые нашими органами чувств или не различаемые ими, и сообщают их нам в форме сигналов, доступных человеческому восприятию; с этой целью применяются фотографии, датчики давления, термометры, осциллоскопы, счетчики Гейгера и т. д. Таким образом, одна из причин неизбежных отличий наших моделей мира от самого мира состоит в том, что нервная система постоянно искажает и опускает целые части реально поступающей информации. Это приводит к сужению рамок возможного человеческого опыта и возникновению различий между тем, что происходит в мире на самом деле, и тем, как мы воспринимаем эти события. Итак, наша нервная система, которая изначально детерминирована генетическими факторами, представляет собой первый набор фильтров, обусловливающих отличие мира (территории) от нашей репрезентации мира (карты).

ЧЕРЕЗ ТЕМНОЕ СТЕКЛО: В ОЧКАХ С СОЦИАЛЬНЫМ ПРЕДПИСАНИЕМ

Социальные ограничения

Предположение состоит в том, что функция мозга, нервной системы и органов чувств главным образом очистительная, а не производительная. Каждый человек в каждое мгновение способен вспомнить все, когда-либо происшедшее с ним, и воспринять все, происходящее повсюду во вселенной. Функция мозга и нервной системы состоит в защите нас от переполнения и потрясения этой массой, в основном бесполезного и ненужного знания: не допускать большую часть того, что мы иначе воспринимали бы и вспоминали в любой момент, а оставлять только ту, очень небольшую, специальную выборку, которая, вероятно, будет практически полезной. Согласно подобной теории, каждый из нас потенциально является Всемирным Разумом. Но поскольку мы суть животные, наше дело — любой ценой выжить. Чтобы сделать возможным биологическое выживание, Мировой Разум приходится пропускать через редукционный клапан мозга и нервной системы. На выходе же имеет место жалкая струйка своего рода сознания, которая помогает нам выжить на поверхности этой планеты. Для формулирования и выражения содержимого этого редуцированного знания человек изобрел и бесконечно усовершенствовал те символические системы и не высказанные прямо философии, которые мы называем языками. Каждый индивидуум одновременно является иждивенцем и жертвой лингвистической традиции, в которой родился — иждивенцем, поскольку язык дает ему допуск к собранию записей о переживаниях и опыте других людей, а жертвой, поскольку язык укрепляет его веру в то, что редуцированное знание является единственным знанием, и сбивает с толку его чувство реальности, так что он чересчур склонен принимать понятия за данность, а слова — за действительные вещи.

Олдос Хаксли. «Двери восприятия»
(Huxly A. The Doors of Perception.
New York: Harper & Raw, 1954).

Второе отличие нашего восприятия мира от самого мира возникает ввиду наличия набора социальных ограничений или фильтров (очков предписаний), которые мы называем социально-генетическими факторами[1]. Социальной генетикой мы называем все фильтры или ограничения, действию которых мы подвержены в качестве членов социальной системы: язык, общепринятые способы восприятия и разнообразные функции, относительно которых в обществе существует относительное согласие.

Вероятно, наиболее общепринятый социально-генетический фильтр — это система нашего языка. В рамках любой конкретной языковой системы богатство нашего опыта связано отчасти с количеством различий, проводимых в той или иной области наших ощущений[2]. Например, в майду, языке индейцев Северной Калифорнии, для описания всего цветового спектра имеется только три слова[3].

---

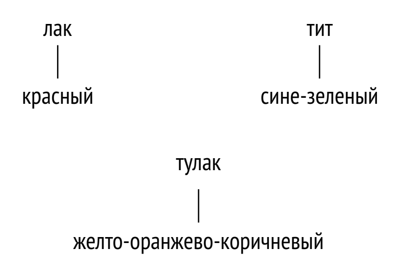
1 Эту необычную терминологию — социальная генетика — мы использовали, чтобы напомнить читателю, что социальные ограничения, налагаемые на членов общества, воздействуют на формирование восприятия так же глубоко, как и неврологические ограничения. Кроме того, неврологические ограничения, детерминированные генетическими факторами, способны под действием некоторых факторов изменяться, подобно ограничениям, которые детерминированы социальными факторами. Так, значительные экспериментальные достижения, касающиеся возможности управлять так называемыми непроизвольными нервными процессами у человека (например, альфа-ритмом) и у других видов, свидетельствуют о том, что неврологические ограничения не являются абсолютно незыблемыми.

2 Это всего лишь один из наиболее очевидных способов, посредством которых язык формирует привычные представления носителей языка (см.: Grinder and Elgin, 1972, а также труды Бенджамина Уорфа и Эдварда Сепира). В конце книги приводится аннотированный список литературы на эту тему.

3 На самом деле, если подходить строго лингвистически, то в языке майду для описания цветового спектра есть только два слова: лак и тит. Третье слово, представленное в тексте, — сложное, оно состоит из двух составных частей или морфем: ту — моча и лак — красное.

Однако в данном случае нас интересует не результат лингвистического анализа,а привычное восприятие носителя языка майду. Данные по языку майду сообщил нам Уильям Шипли из Калифорнийского университета (Санта-Крус).

Они делят цветовой спектр следующим образом (в скобках приведены наиболее близкие эквиваленты обозначений языка майду):



В то время как человеческие существа способны различать в видимом цветовом спектре 7 500 000 различных оттенков (Boring, 1957), носители языка майду имеют обыкновение распределять свой опыт восприятия цвета по трем категориям, которые предоставляет им их родной язык. Эти три термина охватывают тот же диапазон ощущений реального мира, что и восемь обозначающих основные цвета терминов английского языка. Это означает, что человек, говорящий на языке майду, как правило, осознает только три категории опыта цветового ощущения, в то время как носители английского языка обладают в данном случае большим числом категорий, а значит, и большими возможностями проведения перцептивных различий. Это значит, что в той ситуации, когда человек, говорящий на английском языке, будет описывать собственный опыт ощущения двух объектов как два различных переживания (скажем, желтая книга и оранжевая книга), для человека, говорящего на языке майду, описания тех же двух объектов не будут различаться (две книги цвета тулак).

В отличие от неврологических, генетически обусловленных ограничений, ограничения, внесенные социально-генетическими фильтрами, легко преодолимы. Самым очевидным доказательством этого является наша способность говорить на разных языках — то есть умение

использовать для организации собственного опыта и репрезентации мира несколько разных наборов социально-генетических категорий, или фильтров[1]. Возьмем, к примеру, предложение «Эта книга голубая». Слово «голубая» представляет собой имя, которое мы, носители английского языка, научились использовать, чтобы описать свой опыт восприятия определенной части спектра видимого света. Введенные в заблуждение структурой нашего языка, мы начинаем думать, будто «голубая» — это свойство, присущее объекту, который мы называем книгой, а не имя, которым мы назвали собственное ощущение.

> В восприятии комплекс ощущений «сладко-белый» постоянно встречается в связи с веществом «сахар». По отношению к этой комбинации ощущений психика применяет категории вещи и ее атрибута «сахар — сладкий». «Белый» здесь также выступает в роли объекта, а «сладкий» в роли атрибута. Психике известны и другие случаи ощущения «белый», когда оно выступает в роли атрибута, так что и в этом случае хорошо известное нам «белое» берется в качестве атрибута. Однако категорию «вещь — атрибут» невозможно применить, если «сладкое» и «белое» — это атрибуты и никакого другого ощущения не дано. И тут нам на помощь приходит язык и, соединяя имя «сахар» с цельным ощущением, позволяет нам рассматривать единичное ощущение в качестве атрибутов... Кто дал мысли власть полагать, что «белое» — это вещь, а «сладкое» — атрибут? Какое право имел он предполагать, что оба ощущения представляют собой атрибуты, а затем мысленно добавить какой-то объект в качестве носителя этих атрибутов? Обоснование этого невозможно отыскать ни в самих ощущениях, ни в том, что мы рассматриваем в качестве реальности... Созданию дано только ощущение. Добавляя вещь к тем ощущениям, которые по предположению представляют собой атрибуты, мышление впадает в серьезное заблуждение. Оно гипостазирует ощущение, которое, в конечном счете,

[1] Те из вас, кто умеет бегло говорить не только на родном языке, смогут отметить, какие смещения в восприятии мира и самих себя наблюдаются у них при переходе от родного языка к другому.

представляет собой всего лишь некоторый процесс в качестве обладающего самостоятельным бытием атрибута и приписывает этот атрибут вещи, которая либо существует как некоторый комплекс ощущений, либо была прибавлена к тому, что ощущалось... Где находится «сладкое», приписываемое сахару? Оно существует лишь в акте ощущения... Мышление, тем самым, не просто изменяет некоторое ощущение, непосредственное ощущение, но все более и более отходит от действительности и все больше увязает и запутывается в своих собственных формах. С помощью творческой способности — говоря научным языком — оно придумало Вещь, которая, как предполагается, обладает Атрибутом. Эта Вещь — фикция. Атрибут как таковой — тоже фикция, а отношение между ними также фиктивное (Vaihinger, 1924).

Категории опыта, разделяемые нами и другими членами социальной ситуации, в которой мы живем, например наш общий язык, представляют собой второй фактор, обусловливающий отличие наших моделей мира от самого мира.

Отметим, что, когда речь идет о неврологических ограничениях, действие соответствующих фильтров в нормальных условиях оказывается одним и тем же для всех человеческих существ — это общее основание опыта, которое объединяет нас в качестве представителей биологического вида. Социально-генетические фильтры одинаковы для всех членов одной и той же социально-лингвистической общности, однако существует много различных социально-лингвистических общностей. Таким образом, второй набор фильтров обусловливает наше отличие друг от друга уже в качестве человеческих существ. Различия между личным опытом людей становятся более радикальными, что порождает еще более резкое расхождение между их репрезентациями мира.

Третий набор ограничений — индивидуальные ограничения — представляет собой основание для наиболее существенных различий между нами как представителями человеческого рода.

ЧЕРЕЗ ТЕМНОЕ СТЕКЛО: В ОЧКАХ С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ПРЕДПИСАНИЯМИ

Индивидуальные ограничения

Третий фактор, обусловливающий отличие нашего опыта мира от самого мира, — это набор фильтров, которые мы называем индивидуальными ограничениями. Под индивидуальными ограничениями мы понимаем все репрезентации, которые мы создаем в качестве человеческих существ, опираясь на собственный уникальный жизненный опыт. Каждый человек имеет некоторый набор переживаний, которые составляют его личностную историю и являются уникальными в такой же мере, как и отпечатки пальцев.

Подобно тому как каждый человек имеет на пальцах папиллярные узоры, которые отличны от узоров любого другого человека, он имеет и неповторимый опыт личного развития и роста, так что не найдется и двух людей, чьи жизненные истории были бы идентичны. Хотя жизненные истории разных людей могут быть в чем-то подобны друг другу, всегда найдутся какие-то аспекты, которые будут уникальны для данного человека. Модели, или карты, создаваемые нами в течение жизни, основаны на нашем индивидуальном опыте, и поскольку некоторые аспекты нашего опыта уникальны для каждого из нас как личности, некоторые части нашей модели мира также будут принадлежать только нам. Эти специфические для каждого из нас способы репрезентации мира составляют набор интересов, привычек, симпатий и антипатий, правил поведения, отличающих нас от других людей. Все эти различия опыта неизбежно ведут к тому, что модель мира каждого из нас несколько отличается от модели мира любого другого человека.

Например, два однояйцевых близнеца, которые растут вместе, в одном доме, с одними и теми же родителями, имеют опыт, совпадающий почти во всех деталях. Однако каждый из них, наблюдая, как родители относятся друг к другу и к остальным членам семьи, может моделировать этот опыт по-своему. Один может думать: мои родители никогда не любили друг друга по-настоящему, они всегда ссорились, спорили между собой и предпочитали мне мою сестру, в то время как другой думает так: мои родители действительно любили друг друга, они все обсуждали подробно и подолгу и очень любили мою сестру. Таким образом, даже в предельном случае с идентичными близнецами персональный опыт каждого из них может приводить к различиям в том, как они создают свои модели восприятия мира. Если же речь идет о людях, никак не связанных между собой, различие личностных моделей будет гораздо значительнее и распространится на большое число аспектов этих моделей.

Этот третий набор фильтров — индивидуальные ограничения — составляет основу глубоких различий между нами как представителями человеческого рода и нашими способами создания моделей мира. Различия между нашими моделями могут быть либо различиями, которые изменяют социальные предписания (заданные обществом) таким образом, что наш опыт становится богаче, а количество возможностей для выбора больше, либо различиями, обедняющими наш опыт и налагающими ограничения на нашу способность действовать эффективно.

МОДЕЛИ И ПСИХОТЕРАПИЯ

Наш личный опыт показывает, что люди, как правило, приходят за помощью к психотерапевту, когда они страдают, чувствуют скованность, отсутствие выбора и свободы

действий. Мы обнаружили, что дело при этом не в том, что окружающий мир слишком ограничен и что выбор действительно отсутствует: просто эти люди не способны увидеть возможности, которые открыты для них, потому что эти возможности не представлены в их моделях.

Почти у каждого человека, принадлежащего к нашей культуре, в его жизненном цикле имеется ряд переходных периодов, связанных с изменением, и эти периоды он должен, так или иначе, преодолеть. В каждой форме психотерапии разработаны свои категории для этих важных переходных периодов. Интересно то, что некоторые люди преодолевают эти периоды без особых трудностей, причем время перехода в их восприятии насыщено энергией и творческой деятельностью. Другие люди, оказавшись перед лицом тех же испытаний, переживают эти периоды как время, насыщенное страданиями и болью, когда главной задачей, стоящей перед ними, была задача простого выживания. Различие между этими категориями людей состоит, как нам кажется, в том, что люди, которые творчески реагируют на стресс и эффективно справляются с ним, имеют богатую репрезентацию, или модель ситуации, в которой они находятся, модель, которая позволяет им видеть широкий диапазон возможностей в выборе собственных действий. Другие люди, напротив, чувствуют, что возможности выбора у них ограничены, причем ни один из имеющихся вариантов выбора не кажется им привлекательным — они как бы играют в игру «прирожденный неудачник». В связи с этим мы ставим перед собой вопрос: «Как получается, что, сталкиваясь с реальностью одного и того же мира, разные люди получают настолько различный опыт?» Мы полагаем, что это различие вытекает в первую очередь из различий в богатстве их моделей. Тогда возникает вопрос: «Как получается, что люди, сталкиваясь с многозначным, богатым и сложным миром, приходят к созданию убогой модели мира, причиняющей им страдание?»

В стремлении понять, почему некоторые люди не перестают причинять себе страдание и боль, для нас было важно осознать, что эти люди не являются испорченными, больными или сумасшедшими. На самом деле они выбирают лучшие из осознаваемых ими возможностей, то есть делают лучший выбор из тех, которые доступны им в их собственной модели мира. Другими словами, поведение человека, каким бы странным оно ни казалось на первый взгляд, приобретает смысл, если рассматривать его в контексте вариантов выбора, порождаемых моделью мира этого человека[1]. Трудность не в том, что человек делает неверный выбор, а в том, что его выбор ограничен — у него нет богатого и четкого образа мира. Всеобъемлющий парадокс человеческого существования заключается в том, что процессы, которые помогают нам выжить, расти, изменяться и испытывать радость, — это те же самые процессы, которые обусловливают возможность создания и сохранения скудной, выхолощенной модели мира. Суть этих процессов заключается в умении манипулировать символами, то есть создавать модели. Таким образом, процессы, позволяющие нам осуществлять самые необычные и выдающиеся виды человеческой деятельности, — это те же процессы, которые блокируют путь к дальнейшему росту, если мы совершим ошибку и примем собственную модель за реальную действительность. Мы можем назвать три общих механизма, посредством которых это происходит[2]: обобщение, опущение и искажение.

---

1 Это отчетливо осознавали Грегори Бейтсон и Р. Д. Лэинг в своей работе о «шизофренической» семье. Поклонники Шерлока Холмса также согласятся с тем, что это один из его принципов.

2 Мы хотим еще раз подчеркнуть, что наши категории никоим образом не навязываются структуре реальности. Просто это удобные, на наш взгляд, структуры для организации мышления и действий как при изложении данного материала, так и в психотерапевтической практике, то есть для разработки нашей модели психотерапии. Думается, что большинство читателей, размышляя над привычным смыслом терминов, согласятся, что обобщение и опущение — это частные случаи искажения.

Обобщение — это процесс, заключающийся в том, что элементы или части модели, принадлежащей данному человеку, обособляются от своего исходного опыта и начинают репрезентировать целую категорию, по отношению к которой данный опыт является только частным случаем. Способность к обобщению играет в нашем взаимодействии с миром важную роль. Полезно, например, обобщить свой опыт ожога от прикосновения к горячей плите и прийти, таким образом, к правилу, что к горячим плитам прикасаться нельзя. Однако если мы обобщим этот опыт до того, что начнем считать плиты опасными, и будем на этом основании избегать комнат, в которых они находятся, мы без всякой на то необходимости ограничим свою свободу передвижений в мире.

Предположим, что ребенок, впервые усевшись в кресло-качалку, резко откинулся на спинку и опрокинул его. В результате он, возможно, придет к выводу, что кресла-качалки неустойчивы, и не захочет даже попытаться снова сесть туда. Если в модели мира этого ребенка кресла-качалки не отличаются от кресел и стульев вообще, то все стулья подпадают под правило: не откидывайся на спинку кресла (стула)! У другого ребенка, который создал модель, включающую различение кресел-качалок от прочих предметов для сидения, окажется больше возможностей для выбора того или иного поведения. Основываясь на собственном опыте, он вырабатывает новое правило или обобщение, относящееся только к креслам-качалкам: не откидывайся на спинку кресла! — и в итоге получает более богатую модель и больше возможностей выбора.

Аналогичный процесс обобщения может привести, например, к тому, что у человека сформируется правило: «Не выражай открыто собственных чувств!». В ситуации концентрационного лагеря это правило может обладать большой ценностью для выживания, так как оно позволяет избегать ситуаций, влекущих за собой возможность наказания. Но применяя это правило с партнером

по браку, человек отказывается от полезной в данном случае экспрессивности в общении и ограничивает свои возможности достижения близости. В результате у него может возникнуть чувство одиночества и ненужности, он чувствует, что у него отсутствует выбор, поскольку возможность выражения чувств в его модели не предусмотрена.

Другими словами, мы хотим сказать, что одно и то же правило, в зависимости от текущей ситуации, может быть как полезным, так и вредным, то есть что абсолютно верных обобщений не существует и каждая модель должна оцениваться в своем собственном контексте. Более того, это дает нам ключ к пониманию поведения, которое на первый взгляд кажется странным или неуместным, то есть мы поймем его, если сможем увидеть поведение человека в том контексте, в котором оно появилось.

Второй механизм, который мы можем использовать либо для того, чтобы эффективно справляться с жизненными ситуациями, либо для того, чтобы заведомо обрекать себя на поражение, — это опущение.

Опущение — это процесс, позволяющий нам избирательно обращать внимание на одни аспекты нашего опыта и исключать из рассмотрения другие. Возьмем, к примеру, нашу способность отсеивать или отфильтровывать множество звуков в комнате, заполненной разговаривающими между собой людьми, чтобы услышать голос конкретного человека. И этот же процесс человек может использовать, чтобы блокировать восприятие знаков внимания и заботы от других, значимых для него людей. Так, один человек, убежденный в том, что не заслуживает внимания других людей, пожаловался нам, что его жена не проявляет к нему никакого внимания и заботы. Побывав у него дома, мы убедились, что жена, напротив, демонстрировала по отношению к нему множество знаков внимания и заботы. Но так как эти знаки противоречили обобщению, которое этот человек сделал относительно своей собственной ценности, он в буквальном смысле

слова не слышал слов жены. И действительно, когда мы привлекли внимание этого человека к некоторым из ее высказываний, он заявил нам, что никогда не слышал, чтобы она говорила ему такие вещи.

Опущение уменьшает мир до размеров, при которых мы чувствуем, что можем контролировать свои действия. В зависимости от контекста это уменьшение может оказаться полезным или же послужить источником боли и страдания.

Третий процесс моделирования — это искажение. Искажение — это процесс, позволяющий нам определенным образом смещать восприятие чувственных данных. Так, фантазия позволяет нам приготовиться к некоторым переживаниям прежде, чем они случатся на самом деле. Человек искажает текущую действительность, когда, например, репетирует речь, которую собирается произнести позже. Именно процесс искажения сделал возможным появление всех тех произведений искусства, которые были созданы людьми на протяжении истории человечества. Небо, как оно представлено на картине Ван Гога, возможно лишь потому, что Ван Гог сумел исказить собственное восприятие пространства-времени, в котором он находился в момент создания картины. Точно так же все великие произведения литературы, все революционные научные открытия предполагают способность искажать, представлять текущую реальность измененным образом. И эти же приемы люди могут использовать, чтобы ограничить богатство собственного опыта. Например, когда мы указали нашему знакомому (тому, который сделал обобщение, что он не стоит внимания и заботы) на знаки внимания его жены и он вынужден был их заметить, он тотчас же исказил их. А именно всякий раз, когда он слышал слова, в которых она проявляла внимание к нему, он с улыбкой поворачивался к нам и говорил: «Она говорит так, потому что ей что-то нужно от меня». Таким образом, он избегал столкновения текущего опыта со своей моделью мира и, соответственно, препятствовал

созданию более богатой его репрезентации, лишая себя возможности установить более близкие и теплые отношения с собственной женой.

Человек, которого однажды отвергли, делает обобщение, что он не достоин внимания других людей. Поскольку это обобщение входит в его модель мира, он либо опускает знаки внимания, либо считает их неискренними. Не замечая знаков внимания со стороны других людей, он может поддерживать убеждение, выраженное в обобщении, что он не стоит ничьего внимания. Это описание представляет собой классический пример петли положительной обратной связи: самоисполняющегося пророчества, или опережающей обратной связи (Pribram, I967). Обобщения человека или его ожидания отфильтровывают и искажают его опыт таким образом, чтобы привести его в соответствие с ожидаемым результатом. И соответственно, поскольку опыт, способный поставить его обобщение под сомнение, отсутствует, ожидания подтверждаются и описанный цикл постоянно возобновляется. Так люди поддерживают в неприкосновенности свои убогие модели мира.

Рассмотрим классический психологический эксперимент по изучению эффекта ожиданий, проведенный Постменом и Брунером.

> ...В психологическом эксперименте, результаты которого, по праву, должны быть известны далеко за пределами психологической науки, Брунер и Постмен обращались к испытуемым с просьбой идентифицировать игральные карты, которые можно было видеть в течение очень короткого, тщательно отмеренного интервала времени. В основном это были обычные карты, но некоторые из них были аномальны, например имелись красная шестерка пик или черная четверка червей. В каждом отдельном эксперименте одна и та же карта предъявлялась одному и тому же испытуемому несколько раз в течение некоторого интервала времени, причем длительность интервалов постепенно увеличивалась. После каждого предъявления

у испытуемого спрашивали, что он видел. Эксперимент считался законченным после двух правильных попыток, следующих непосредственно одна за другой.

Даже при самом кратковременном предъявлении большинство испытуемых правильно идентифицировали большинство карт, а при незначительном увеличении времени предъявления все испытуемые идентифицировали все предъявленные карты. Нормальные карты, как правило, идентифицировались правильно, что же касается аномальных карт, то они почти всегда без видимого колебания или недоумения идентифицировались как нормальные. Черную четверку червей могли принять, например, за четверку либо пик, либо червей. Совершенно не осознавая наличия отклонения, ее относили к одной из понятийных категорий, подготовленных предыдущим опытом. Трудно было даже утверждать, что испытуемые видели нечто отличное от того, за что они принимали видимое. По мере увеличения длительности предъявления аномальных карт испытуемые начинали колебаться, выдавая тем самым некоторое осознание аномалии. При предъявлении им, например, красной шестерки пик они обычно говорили: «Это шестерка пик, но что-то в ней не так — у черного изображения края красные». При дальнейшем увеличении времени предъявления колебания и замешательство испытуемых возрастали до тех пор, пока наконец совершенно внезапно несколько испытуемых без всяких колебаний не начинали правильно идентифицировать аномальные карты. Более того, сумев сделать это с тремя-четырьмя аномальными картами, они без особого труда начинали справляться и с другими картами. Небольшому числу испытуемых, однако, так и не удалось осуществить требуемую адаптацию используемых ими категорий. Даже в случае, когда аномальные карты предъявлялись им в течение времени, в 40 раз превышающего время, необходимое для опознания аномальных карт, более 10% аномальных карт так и остались неопознанными. Именно у этих испытуемых, не сумевших справиться с поставленной перед ними задачей, существовали различные трудности личностного характера. Один из них в ходе эксперимента отчаянно воскликнул: «Я не могу разобрать, что это такое! Оно даже

не похоже на карту. Я не знаю, какого оно цвета, и не понятно, то ли это пики, то ли черви. Я сейчас не уверен даже, как выглядят пики. Боже мой!» В следующем разделе мы сможем убедиться, что ученые также иногда ведут себя подобным образом.

Этот психологический эксперимент, который можно воспринимать либо как метафору, либо как отражение природы сознания, удивительно просто и убедительно дает схематическое представление о процессе научного открытия. В науке, как и в эксперименте с игральными картами, новое возникает с трудом, преодолевая сопротивление, создаваемое ожиданиями, порожденными фоновым знанием. Даже в обстоятельствах, в которых позднее удастся обнаружить аномалию, ученые обычно сначала воспринимают лишь нечто известное и предугадываемое.

Обобщение, из которого исходили люди, участвовавшие в эксперименте, состояло в том, что сочетания цвета и формы на предъявляемых картах будут совпадать с известными им по предыдущему опыту: черный цвет для трефовой и пиковой мастей, а красный — для бубновой и червовой. В ходе эксперимента они поддерживали это обобщение, искажая либо форму, либо цвет аномальных карт. Таким образом, даже в этом простом задании механизм обобщения и обеспечивающий его процесс искажения не позволяли людям правильно идентифицировать то, что они могли в действительности увидеть. Правильная идентификация игральных карт, изображение которых мелькает на экране, для нас не очень значима. Тем не менее, описанный эксперимент полезен тем, что он с убедительной простотой показывает механизмы, наделяющие нас потенциалом обогащения или обеднения всего того, что с нами происходит, — управляем ли мы автомобилем или пытаемся достичь близости в человеческих отношениях, — короче, всего, что мы можем испытывать в каждом из измерений нашей жизни.

ЧТО ЖЕ ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ?

Психотерапевтические «волшебники», о которых речь шла выше, представляют различные направления психотерапии и используют методы, которые резко отличаются один от другого. Когда они описывают совершаемые ими чудеса, они пользуются столь различной терминологией, что может показаться, будто их представления о том, чем, собственно, они занимаются, не имеют между собой ничего общего. Мы много раз видели, как эти люди работают со своими пациентами, и слышали, как другие наблюдатели высказывают комментарии, из которых следует, что фантастические скачки интуиции, совершаемые этими чародеями психотерапии, делают их работу совершенно недоступной пониманию. Однако, хотя магические приемы различны, всем им присуща одна общая черта: все они вносят изменения в модели своих пациентов, а это дает последним более богатые возможности выбора своего поведения. Мы видим, что у каждого из этих магов имеется карта или модель изменения моделей мира пациентов — то есть метамодель — и она позволяет им эффективно расширять и достраивать модели своих пациентов таким образом, чтобы их жизнь становилась богаче и интереснее.

Цель, которую мы ставили перед собой, работая над этой книгой, состоит в том, чтобы предложить вам эксплицитную метамодель, то есть метамодель, которую можно понять и изучить. Мы хотим предоставить эту метамодель в распоряжение тех, кто желает усовершенствовать свои психотерапевтические навыки и умения. Поскольку один из основных способов познания и понимания пациента связан с языком и поскольку язык к тому же — одно из главных средств, с помощью которых пациенты моделируют свой опыт, мы сосредоточили свои усилия на языке психотерапии. К счастью, независимо от психологии и психотерапии, в рамках

трансформационной грамматики была выработана эксплицитная модель структуры языка. Путем адаптации ее к психотерапии, мы получаем эксплицитную модель, позволяющую существенно обогатить и расширить психотерапевтические умения и навыки; кроме того, она предоставляет в наше распоряжение ценный набор инструментов, позволяющих увеличить эффективность психотерапевтического вмешательства, а значит, и его магическое качество.

Если вы хотите глубже понять процесс вербального общения в ходе психотерапевтического процесса или повысить эффективность собственной психотерапевтической деятельности, «Структура магии» даст вам возможность успешно двигаться в этом направлении. Магия скрыта в языке, на котором мы говорим. Магические сети, которые вы можете сплетать и расплетать, находятся в вашем распоряжении, стоит только обратить внимание на то, чем вы располагаете (язык), и структуру заклинаний роста, о чем и пойдет речь в остальной части книги.

Глава 2

СТРУКТУРА ЯЗЫКА

Одно из отличий человека от животных состоит в том, что человек создал и использует язык. Значение, которое язык имеет для понимания прошлого и настоящего человеческой расы, невозможно переоценить. Как сказал Эдвард Сепир:

> Дар речи и обладающий упорядоченностью язык характерны для каждой известной в настоящее время группы людей. Не было обнаружено ни одного племени без языка, и всякие заявления, в которых утверждается обратное, можно проигнорировать как простой вымысел. Нет никаких оснований для встречающихся изредка заявлений, будто у некоторых народов словарный запас настолько ограничен, что они не могут договориться друг с другом без жестов, так что разумное общение между членами такой группы в темноте становится невозможным. Истина состоит в том, что любой язык, по сути своей, в совершенстве соответствует нуждам выражения и общения народа, применяющего этот язык. Вполне оправданно предположить, что из всех аспектов культуры язык первым был доведен до совершенства и что совершенство языка представляет собой необходимое предварительное условие развития культуры в целом.
>
> Эдвард Сепир. «Культура, язык и личность»
> (Sapir E., Culture, Language and Personality,
> by D. Mandelbaum (ed.))

Участие языка тем или иным образом подразумевается во всех достижениях человеческой расы, как позитивных,

так и негативных. Мы, люди, используем язык двумя способами. Во-первых, с помощью языка мы осуществляем репрезентацию собственного опыта. Подобную деятельность мы называем рассуждением, мышлением, фантазированием, изложением. Когда мы используем язык в качестве репрезентативной системы, мы создаем модель собственного опыта, Модель мира, которую мы таким образом создаем, основана на нашем восприятии мира. Наше восприятие, в свою очередь, отчасти определяется нашей моделью или репрезентацией, как это описано в главе 1.

Обратите внимание, что, когда мы используем язык в качестве репрезентативной системы, наши языковые репрезентации являются объектом воздействия трех универсальных процессов моделирования: обобщения, опущения и искажения. Во-вторых, мы используем язык для передачи (коммуникации) наших моделей, или репрезентаций мира, друг другу[1]. Коммуникацию с помощью языка мы осуществляем в формах, которые называем разговором, спором, письмом, выступлением, пением. Когда мы используем язык для коммуникации, мы представляем свою модель другим людям. Например, данная книга представляет часть модели нашего опыта в психотерапии.

В ходе коммуникации — когда мы говорим, спорим, пишем — мы, как правило, не осознаем, как осуществляется процесс отбора слов для репрезентации нашего опыта. Мы также почти никогда не осознаем способ, которым мы упорядочиваем и структурируем отобранные слова; язык настолько заполняет наш мир, что мы движемся сквозь него, как рыба сквозь воду. Хотя мы и не осознаем (или почти не осознаем), как осуществляется процесс

[1] Это использование языка для коммуникации в действительности представляет собой частный случай применения языка для репрезентации. С этой точки зрения коммуникация представляет собой репрезентацию другим людям нашей репрезентации самим себе. Другими словами, мы используем язык для того, чтобы репрезентировать собственный опыт, — это индивидуальный процесс. Затем мы используем язык, чтобы репрезентировать нашу репрезентацию нашего опыта, —это уже социальный процесс.

коммуникации, тем не менее наша деятельность, связанная с языком, довольно хорошо структурирована. Например, если вы возьмете несколько предложений из этой книги и прочтете их наоборот — от конца к началу — или, скажем, пронумеруете все слова по порядку, а затем поместите каждое нечетное слово справа от следующего за ним четного, скорее всего, вы получите полную бессмыслицу. Предложение, структура которого нарушена, больше не имеет смысла, оно уже не является моделью какого-либо опыта. Продемонстрируем это на примере последнего предложения.

Исходный вариант:

> *Предложение, структура которого нарушена, больше не имеет смысла, оно больше не является моделью какого-либо опыта.*

Вариант с обратным порядком слов[1]:

> **Опыта какого-либо моделью является не уже оно, смысла имеет не больше, нарушена которого структура, предложение.*

Вариант, где каждое нечетное слово стоит справа от идущего за ним по порядку четного:

> **Структура предложение нарушена, которого не больше смысла, имеет уже оно является не какого-либо моделью опыта.*

Назвать нашу коммуникацию, наш язык системой, значит сказать, что он имеет структуру, что есть определенный набор правил, определяющих, какая именно последовательность слов будет иметь смысл и представлять, таким образом, модель нашего опыта. Другими словами, наше поведение, когда мы создаем репрезентацию или осуществляем коммуникацию, подчиняется определенным правилам. Даже если мы, в обычной ситуации, не осознаем структуру процесса репрезентации

---

[1] Символом * в данной книге обозначаются предложения, которые являются неправильными в английском языке.

и коммуникации, эта структура, структура языка, может быть рассмотрена в терминах повторяющихся паттернов.

К счастью, группа ученых-лингвистов сделала это открытие и эксплицитное изложение этих паттернов стало предметом изучения их дисциплины — трансформационной грамматики. Фактически в трансформационной грамматике была разработана наиболее полная и сложная модель человеческого поведения, подчиняющегося правилам. Понятие человеческого поведения, подчиняющегося правилам, является ключевым для понимания того, как мы, люди, используем свой язык.

> Мы можем не сомневаться в наличии у ребенка системы правил, если результат его деятельности [предложения или фразы. — **Авт.**] обладает упорядоченностью, если он способен переносить эту упорядоченность на новые области, и если он может определить отклонения от упорядоченности в своей собственной речи и в речи других людей. Именно это, в общем, имеют в виду психолингвисты, когда говорят о научении ребенка, о формировании или наличии у него понимания законов языка. Обратите внимание, что я опустил наиболее строгое условие наличия правил, а именно: может ли человек явно сформулировать правило?... Условие явной формулировки правила нерелевантно для нашего обсуждения, поскольку относится к способностям совершенно другого рода, отличным от тех, о которых мы говорим. Как пишет Сьюзен Эрвин-Трипп: «Чтобы быть квалифицированным в качестве носителя языка... человек должен выучить... правила. ... Это все равно что сказать, что человек должен научиться вести себя, как если бы он знал правила» (Slobin, 1967).
>
> С точки зрения ученого наблюдателя это означает, что можно описать поведение говорящего в терминах определенных правил. Это утверждение, однако, не подразумевает, что конкретные правила, изобретенные учеными, реально присутствуют внутри индивида в точном психологическом или физиологическом смысле (Slobin, 1971)

Задача лингвиста состоит в том, чтобы создать грамматику — набор правил, определяющих, какие последовательности слов в том или ином языке являются «хоро-

шо сформированными». Трансформационная грамматика основана на блестящих работах Ноама Хомского, который разработал методологию и построил ряд формальных моделей естественного языка[1]. Опираясь на результаты работы Хомского и его последователей, можно создать формальную модель для описания устойчивых паттернов, присущих способу, каким мы сообщаем другим людям модель нашего опыта. Мы используем язык для представления и передачи нашего опыта, следовательно, он является моделью нашего мира. Конечный итог исследований в области трансформационной грамматики состоит в разработке формальной модели нашего языка, то есть модели нашей модели мира, или, говоря проще, метамодели.

МЕТАМОДЕЛЬ ЯЗЫКА

Язык выступает в роли репрезентативной системы нашего опыта. Человеческий опыт может отличаться поразительным богатством и сложностью. Для того чтобы язык мог адекватно выполнять свою функцию системы репрезентации, он должен располагать богатым и сложным набором выражений, представляющих опыт людей. Лингвисты, работающие в области трансформационной грамматики, понимали, что исследовать системы естественного языка, имея дело непосредственно с этим богатым и сложным комплексом выражений, — задача практически неосуществимая. Поэтому они предпочли изучать не сами выражения, а правила их построения (синтаксис). При этом, чтобы облегчить задачу, они приняли допущение, что правила, по которым формируется

[1] В книге имеется приложение, в котором трансформационная модель представлена более подробно; кроме того, содержится аннотированный библиографический список, предназначенный для тех, кто хотел бы продолжить изучение трансформационной модели языка.

это множество выражений, можно исследовать независимо от содержания[1]. Например, люди, для которых английский язык родной, проводят устойчивое различие между выражениями:

(1) Colorless green ideas sleep furiously[2].
Бесцветные зеленые идеи яростно спят.

(2) Furiously sleep ideas green colorless.
Яростно спи идеи зеленый бесцветный.

Несмотря на то что первая группа слов достаточно необычна, люди признают, что она грамматически правильно сформирована, в то время как вторая группа слов — нет. Этот пример свидетельствует о том, что люди обладают устойчивой интуицией по отношению к языку, на котором говорят. Говоря об устойчивости интуиции, мы имеем в виду, что если мы предъявим одну и ту же последовательность слов одному и тому же человеку сегодня и год спустя, он оценит ее с точки зрения грамматических правил своего языка одинаково в том и другом случае. Более того, другие носители языка сделают относительно данных последовательностей слов аналогичные суждения. Эта способность представляет собой классический пример человеческого поведения, подчиняющегося правилам. Хотя мы и не осознаем, каким образом способны вести себя последовательно и непротиворечиво, тем не менее мы ведем себя именно так.

---

[1] Это касается не всех лингвистов, которые относят себя к трансформационистам. Обозначившееся в настоящее время расхождение между сторонниками расширенной стандартной модели и генеративной семантики не важно для наших целей, состоящих в адаптации некоторых частей трансформационной модели и использовании их в качестве метамодели психотерапии. Последние работы, принадлежащие в особенности специалистам по генеративной семантике, могут, как нам кажется, быть полезными в дальнейшей работе над описываемой здесь метамоделью. — См. список источников.

[2] Здесь и далее в случае необходимости приводятся примеры из оригинала книги с переводом на русский. Как правило, русский перевод примеров полностью передает смысл, и примеры на английском опущены. — *Прим. ред.*

Лингвисты, работающие в области трансформационной грамматики, создали модель, описывающую поведение, подчиняющееся правилам, — устойчивые интуитивные представления относительно предложений. Их формальная модель в каждом случае позволяет ответить на вопрос, является конкретная группа слов предложением или нет. В трансформационной модели представлены и другие разновидности интуитивных языковых представлений. Так как эта модель является описанием человеческого поведения, подчиняющегося правилам, убедиться в адекватности правил модели можно путем их сверки с интуицией носителей языка, интуицией, характерной для любого человека, для которого данный язык является родным.

НЕКОТОРЫЕ УНИВЕРСАЛИИ ЯЗЫКОВОГО ПРОЦЕССА У ЛЮДЕЙ

В главе 1 мы говорили о трех основных процессах моделирования — обобщении, опущении и искажении, — в результате действия которых модель, создаваемая человеком, будет отличаться от реальности, представляемой этой моделью. Очевидно, описанные процессы в полной мере применимы и в отношении языковых репрезентаций. С этой точки зрения значительная часть работы, проделанной трансформационными лингвистами, состоит в выявлении и описании способов, какими эти три универсалии репрезентации реализуются в языковых системах. Наша способность использовать систему языка для репрезентации и коммуникации и опыт, связанный с этой деятельностью, настолько обширны, что позволяют нам размышлять о собственно процессе в той мере, в какой мы располагаем относительно него устойчивыми интуитивными знаниями.

Назначение трансформационной модели языка состоит в том, чтобы представить паттерны интуитивных представлений, которые мы имеем относительно нашей языковой системы. Любой человек обладает такими представлениями относительно своего родного языка. Мы выделили среди них три основные категории, которые, на наш взгляд, релевантны для наших целей: правильность, структура составляющих и логико-семантические отношения.

I. Правильная формулировка. Под правильностью формулировки понимаются устойчивые и непротиворечивые суждения носителей языка о том, является данная группа слов предложением или нет. Рассмотрим три группы слов:

(3) Даже у президента есть глисты.

(4) Даже у президента есть зеленые идеи.

(5) Даже президент иметь глисты.

Первая группа слов (3) правильно сформулирована, то есть передает носителям языка некоторое значение и воспринимается ими как синтаксически правильная; группа слов (4) неправильно сформулирована в семантическом отношении, она сообщает такое значение, которое ни один носитель языка не признает возможным; группа слов (5) неправильно сформулирована в синтаксическом отношении, хотя мы можем приписать ей некоторое значение.

II. Структура составляющих. Это устойчивые суждения носителей языка о том, какие слова могут объединяться, образуя структурную единицу, или составляющую предложения, данного языка. Например, рассмотрим предложение:

(6) The Guru of Ben Lomond thought Rosemary was at the controls.

Учитель Бен-Ломонда полагал, что Розмари находится под его контролем.

Здесь слова *The* и *Guru* объединяются в структурную единицу, а слова Guru и of — нет. Эти составляющие низшего уровня объединяются в более крупные единицы.

Например, *The Guru* и *of Ben Lomond* образуют такую единицу, а *Ben Lomond* и *was* — не образуют.

III. Логико-семантические отношения. Под ними мы понимаем устойчивые суждения носителей языка о логических отношениях, находящих свое отражение в предложениях их языка.

1. Полнота. Имея дело с глаголом родного языка, человек способен определить количество и свойства объектов, между которыми глагол устанавливает связь. Например, глагол «целовать» предполагает целующего человека и человека или вещь, которую целуют. Глагол «ударить» предполагает человека или вещь, наносящую удар, человека или вещь, испытывающую удар, а также орудие для нанесения удара.

2. Неоднозначность. Носители языка осознают, что такие предложения, как, например:

(7) Расследование, проводимое ФБР, может быть опасным.

(8) Максина сняла рубашку Макса.

сообщают два различных значения. Предложение (7) можно понимать либо как:

(9) Может быть опасно оказаться объектом расследования, проводимого ФБР, либо

(10) Расследование ФБР может быть опасным для проводящих его.

В предложении (8) неясно, то ли Максина носит рубашку Макса и сняла ее с себя, то ли она сняла рубашку Макса с самого Макса.

3. Синонимия. Носители языка согласятся с тем, что оба следующих предложения имеют одно и то же значение или передают одно и то же сообщение:

(11) Сэнди отыскал в справочнике нужный номер.

(12) Сэнди отыскал нужный номер в справочнике.

4. Референтные индексы. Носители языка могут определить, обозначает ли некое слово или словосочетание какой-нибудь конкретный объект, являющийся частью их опыта, например «мой автомобиль», или иден-

тифицирует целый класс объектов: «автомобили». Кроме того, они последовательно определяют, относятся ли два или более слова к одному и тому же объекту или классу объектов, как, например, слова «Джексон» и «себя» в предложении

(13) Джексон изменил себя.

5. Пресуппозиции. Основываясь на содержании высказанного предложения, носители языка могут определить, на какой опыт опирался человек, сделавший данное высказывание.

Если, например, я скажу вам:

(14) Мой кот сбежал от меня,

у вас есть все основания полагать, что в моем опыте мира истинно то, что

(15) У меня есть кот.

Три общие категории интуитивных представлений, которые люди имеют относительно своего родного языка, в явном виде описаны в трансформационной модели.

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ

Итак, переходим к описанию того, как указанные выше устойчивые интуитивные представления относительно языка, на котором мы говорим, представлены в метамодели, то есть в модели трансформационной грамматики.

Лингвисты, использующие модель трансформационной грамматики, стремятся представить в явном виде интуитивные представления, которые имеются у любого носителя языка. Можно выделить два вида устойчивых интуитивных представлений, относящихся к каждому из предложений родного языка человека. Носители языка способны интуитивно определить, как единицы меньшего размера, такие как слова, компонуются в единицы

большего размера, вплоть до предложений (интуитивные представления относительно структуры составляющих), и, кроме того, какой будет полная репрезентация предложения (полнота логической репрезентации). Например, имея дело с предложением:

(16) The woman bought a truck
Женщина купила грузовик.

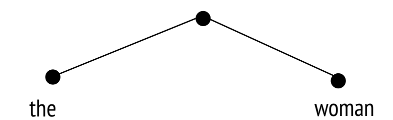
носитель языка может объединить некоторые слова в составляющие более высоких уровней, такие, например, как

/The woman/ и /bought/ и /a truck/
/женщина/ и /купила/ и /грузовик/

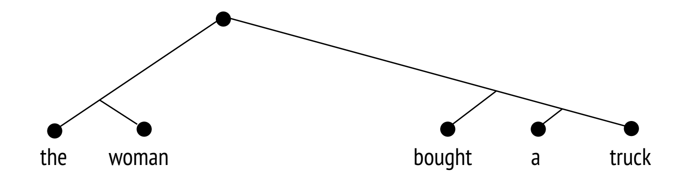
Эти единицы в свою очередь объединяются в

/The woman/ и /bought a truck/
/женщина/ и /купила грузовик/

Лингвисты оформляют эти интуитивные представления относительно сочетания слов внутри предложения, располагая слова, образующие составляющую (например, *the* и *woman*) в так называемой древовидной структуре, которая выглядит следующим образом:

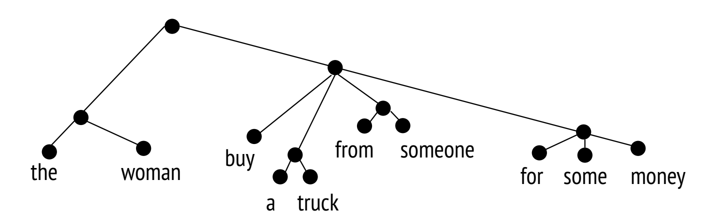


По правилам, слова, объединяемые носителями языка в одной составляющей, привязаны в древовидной структуре к одной точке, или узлу. Предложение (16), представленное структурно в виде дерева, выглядит следующим образом:



Все это называется поверхностной структурой.

Вторая разновидность устойчивых интуитивных знаний, которые носители языка имеют относительно такого предложения, как (16), связана с тем, как в их восприятии должна выглядеть полная репрезентация значения этого предложения и его логико-семантических отношений. На рисунке показан один из способов представления этих интуитивных знаний.



Женщина покупает грузовик у кого-то за какие-то деньги

Это называется глубинной структурой.

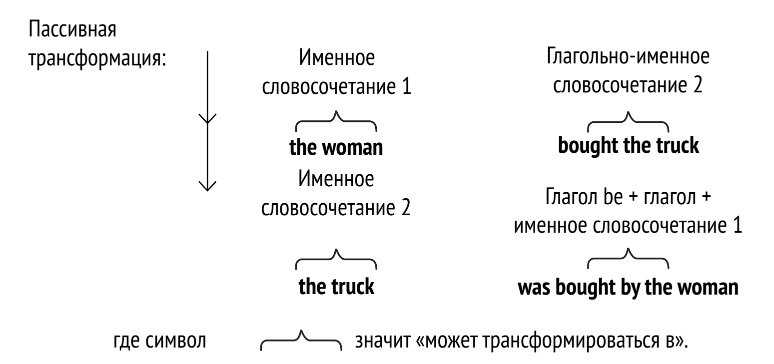
Таким образом, в рамках трансформационной модели анализ каждого предложения проводится на двух структурных уровнях, что соответствует двум разновидностям устойчивых интуитивных знаний, которые каждый человек имеет относительно своего родного языка. Первый уровень — это поверхностная структура, где интуитивные представления о структуре составляющих оформлены в виде дерева; и второй уровень — глубинная структура, где содержатся интуитивные знания о полной репрезентации логико-семантических отношений. Поскольку в трансформационной модели каждое предложение имеет две репрезентации (глубинная структура и поверхностная структура), лингвисты должны четко показать, как эти два уровня связаны между собой. Эту связь они описывают в виде некоего процесса, или вывода, представленного серией трансформаций.

Что такое трансформации

Трансформация — это эксплицитная формулировка определенной разновидности паттерна, распознаваемого человеком в предложениях своего родного языка. Сравним, к примеру, два предложения:

(17) Женщина купила грузовик.
(18) Грузовик был куплен женщиной.

Носители языка осознают, что хотя поверхностные структуры в данном случае различны, передаваемые сообщения, или глубинные структуры этих предложений, совпадают. Процесс, посредством которого эти два предложения были получены из общей для них глубинной структуры, называется выводом, или деривацией. Вывод — это серия трансформаций, связывающих глубинную и поверхностную структуру. Вывод одной из двух рассмотренных поверхностных структур включает в себя трансформацию, которая называется пассивной трансформацией. Сравнив предложения (17) и (18), вы заметите, что порядок слов в них различен. А именно фразы the woman и the truck поменялись местами. Трансформационные лингвисты описывают этот паттерн следующим образом:



Отметим, что данный паттерн характерен не только для предложений (17) и (18), но и является общей закономерностью английского языка.

(19) а. Сьюзен побила Сэма.
б. Сэм был побит Сьюзен.
(20) а. Президента мучили глисты.
б. Президент был мучаем глистами.
(21) а. Пчелы опыляют цветы.
б. Цветы опыляются пчелами.

Это самый простой пример того, как образуются поверхностные структуры, вывод которых различается только одной трансформацией. Речь идет о пассивной трансформации, которая применяется при выводе предложений группы «б», но не применяется при выводе предложений группы «а». Выводы могут отличаться гораздо большей сложностью, например:

(22) а. Тимоти думал, что космическим аппаратом управляла Розмари.
б. Космический аппарат, как думал Тимоти, управлялся Розмари.

Из приведенных выше примеров видно, что глубинные структуры могут отличаться от связанных с ними поверхностных структур порядком слов. Обратите внимание, что в каждой паре предложения имеют одно и то же значение, несмотря на различный порядок слов. Для каждой пары предложений, имеющих одно значение, но различный порядок слов, лингвист формулирует некоторую трансформацию, определяющую паттерн — способ, каким может различаться порядок слов этих двух предложений.

Таким образом, способ, которым осуществляется представление интуитивного знания носителя языка относительно синонимии, заключается в формулировании трансформации, связывающей между собой две или более синонимичных поверхностных структур, то есть структур, имеющих одно и то же значение. Соответственно, для каждого множества из двух и более синонимичных поверхностных структур трансформационный лингвист описывает некий формальный

паттерн — трансформацию. Проверку интуитивно воспринимаемой синонимии можно провести, попытавшись ответить на вопрос: возможно ли, чтобы в нашем (или в любом воображаемом) непротиворечивом мире одна из поверхностных структур, проверяемых на синонимичность, была истинной (ложной), в то время как другая, напротив, — ложной (истинной). Если значение обеих структур во всех случаях одно и то же (обе структуры либо ложны, либо истинны), это значит, что они синонимичны. Этот способ известен как проверка парафразой. Целый ряд выявленных лингвистами трансформаций связан с изменением порядка слов. В предлагаемых ниже парах предложений продемонстрированы некоторые из этих паттернов:

(23) а. Я хочу борща.
б. Борща я хочу.
(24) а. Легко напугать Барри.
б. Барри легко напугать.
(25) а. Джордж дал Марте яблоко.
б. Джордж дал яблоко Марте.
(26) а. Он пошел по улице вниз.
б. Он пошел вниз по улице.
(27) а. Писать это предложение легко.
б. Легко писать это предложение.

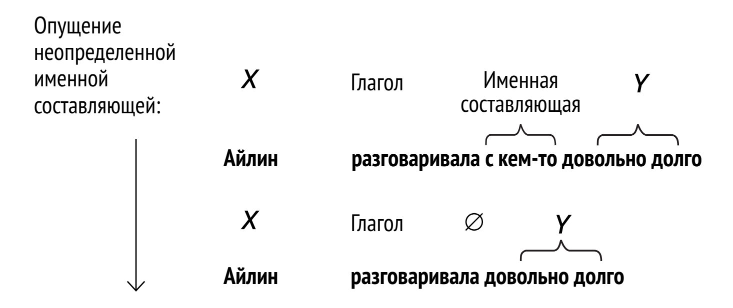
Каждая из этих трансформаций задает способ, определяющий различие порядка слов в предложении. Все они объединяются в группу под названием трансформации перестановки.

Трансформации перестановки — это один из двух основных классов трансформаций; вторым классом являются трансформации опущения. Например:

(28) а. Айлин разговаривала с кем-то довольно долго.
б. Айлин разговаривала довольно долго.

В варианте «б» предложения (28) опущена или удалена одна из именных составляющих («с кем-то»). В общем виде трансформация, описывающая данный паттерн,

называется опущением неопределенной именной составляющей.



где X и Y — это символы или переменные, замещающие в указанных позициях любое слово (любые слова).

Можно привести целый ряд выявленных лингвистами трансформаций опущения:

(29) а. Флаффо пошел в магазин, и Таб тоже пошел в магазин.
б. Флаффо пошел в магазин, и Таб тоже.
(30) а. Треногий что-то ел.
б. Треногий ел.
(31) а. Кретин стучал чем-то по стене.
б. Кретин стучал по стене.

В каждой из вышеприведенных пар предложений процесс вывода второго варианта включает трансформацию, в результате которой опускается часть полной логико-семантической репрезентации, представленной в глубинной структуре. В данном случае значение, по-видимому, также остается прежним, несмотря на опущение некоторых элементов глубинной структуры.

Лингвисты различают два типа трансформации опущения — свободное опущение, или опущение неопределенных элементов, и опущение известного. Так, в уже знакомых вам примерах:

Айлин разговаривала с кем-то довольно долго.
Айлин разговаривала довольно долго.

Треногий что-то ел.
Треногий ел.
Кретин стучал чем-то по стене.
Кретин стучал по стене.

опущенный элемент представляет собой неопределенную составляющую (с кем-то, что-то, чем-то), в то время как в примере:

Флаффо пошел в магазин, и Таб тоже пошел в магазин.
Флаффо пошел в магазин, и Таб тоже.

опущена составляющая, представляющая нечто определенное («в магазин»). Согласно общему правилу неопределенные элементы могут опускаться в любом предложении, в то время как для опущения определенного элемента необходимо наличие целого ряда условий. Отметим, к примеру, что определенный элемент «в магазин», который в последней паре предложений опущен вполне законно, встречался в первом варианте два раза и, следовательно, во втором варианте он все же однократно представлен, так что утраты информации не происходит.

Итак, есть два основных способа, посредством которых поверхностные структуры могут отличаться от связанной с ними глубинной структуры:

- слова в предложении могут располагаться в различном порядке — это трансформация перестановки;
- части полной логико-семантической репрезентации могут быть не представлены в поверхностной структуре — это трансформация опущения.

Есть еще один способ, который обусловливает отличие поверхностных структур от репрезентации глубинной структуры, — номинализация. Процесс номинализации имеет место тогда, когда в результате языковых трансформаций то, что в репрезентации глубинной структуры является словом, обозначающим процесс, — глаголом или предикатом, — в поверхностной структуре становится словом, обозначающим явление (событие), — именем (существительным) или аргументом. Сравним, например, варианты «а» и «б» следующих пар предложений:

(32) а. Сьюзен знает, что она боится родителей.
б. Сьюзен знает о своем страхе перед родителями.
(33) а. Джеффри осознает, что он ненавидит свою работу.
б. Джеффри осознает свою ненависть по отношению к работе.
(34) а. Дебби понимает, что она решает, как ей жить.
б. Дебби понимает свое решение о том, как ей жить.

Во всех трех парах предложений то, что в первом предложении было глаголом или словом, обозначающим процесс, во втором предложении становится существительным или словом, обозначающим явление. А именно:

боится → страх;
ненавидит → ненависть;
решает → решение.

В этом сложном процессе преобразования могут участвовать также трансформация опущения и трансформация перестановки. Если, например, в приведенных выше примерах произвести трансформации перестановки, получаем:

(32) в. Сьюзен знает о страхе, который она испытывает перед родителями.
(33) в. Джеффри осознает ненависть, которую он испытывает по отношению к работе.
(34) в. Дебби понимает решение, которое она приняла о собственной жизни.

Если же использовать в этих примерах трансформации опущения[1], мы можем получить следующие репрезентации поверхностных структур:

(32) г. Сьюзен знает о страхе.
(33) г. Джеффри осознает ненависть.

[1] Строго говоря, с чисто лингвистической точки зрения, опущение элементов в нашем тексте не оправданно, поскольку в них имеются референтные индексы. Тем не менее такой процесс типичен для многих пациентов, с которыми психотерапевт сталкивается в своей работе.

(34) г. Дебби понимает решение.

Однако независимо от того, как именно реализуется номинализация — с трансформациями опущения/перестановки или без них, — в результате то, что в глубинной структуре служит процессом, в поверхностной структуре превращается в явление.

Для нас здесь важны не технические детали и не терминология, разработанная лингвистами, а возможность сформулировать те интуитивные представления, которые есть у каждого человека относительно его родного языка. Таким образом, процесс репрезентации сам оказывается репрезентированным. Например, есть два основных процесса, вследствие которых то, что мы считаем правильно сформулированным предложением, может отличаться от своей исходной полной семантической репрезентации: это искажение (трансформация перестановки или номинализации) и удаление материала (трансформация опущения). Любой носитель языка способен безошибочно и последовательно определять, какие группы слов в его родном языке являются правильными предложениями, а какие — нет. Эта информация доступна каждому из нас. Трансформационная модель репрезентирует эту информацию. В соответствии с этой моделью группа слов считается правильной, если можно описать серию трансформаций, преобразующих полную репрезентацию глубинной структуры в ту или иную поверхностную структуру.

Для наших целей существенно также то, что трансформационная модель связана с референтными индексами. Так, трансформации опущения чувствительны к наличию или отсутствию референтного индекса. Как было сказано выше, слова или именные составляющие не могут быть законно удалены в результате трансформации свободного опущения, если они содержат референтный индекс, отсылающий к какому-либо человеку или предмету. Если же в этих условиях все-таки происходит трансформация,

значение предложения меняется. Обратите внимание на разницу между предложениями:

(35) а. Кэтлин над кем-то смеялась.
б. Кэтлин смеялась.
(36) а. Кэтлин смеялась над своей сестрой.
б. Кэтлин смеялась.

В предложении (35) вариант «б» имеет, в общем, то же значение, что и вариант «а»; в то время как в предложении «36» вариант «б» передает меньше информации и, следовательно, имеет другое значение. На этом примере можно увидеть общее условие, которому должна удовлетворять трансформация свободного опущения, чтобы ее использование было законным: опускаемый элемент не должен содержать в себе референтного индекса, устанавливающего связь с какой-либо конкретной частью модели опыта говорящего. Это означает, что всякий раз, когда применяется трансформация свободного опущения, необходимо, чтобы опускаемый элемент не имел референтного индекса в репрезентации глубинной структуры, то есть это должен быть такой элемент, который ни с чем не связан в опыте говорящего.

Будучи носителями языка, мы имеем интуитивные представления не только о том, как референтные индексы взаимодействуют с комплексом трансформаций опущения, но и вообще о закономерностях их употребления. Так, каждый из нас способен последовательно проводить различие между такими словами и словосочетаниями, как «эта страница», «Эйфелева башня», «Вьетнамская война», «я», «Бруклинский мост»... обладающими референтными индексами, и такими словами и сочетаниями, как «кто-то», «что-то», «где бы то ни было», «люди, которые меня не знают», «это»... не имеющими референтных индексов. В первом множестве слов и словосочетаний идентифицируются конкретные части модели опыта, принадлежащей говорящему, в то время как во втором — нет. Именно посредством этой второй группы слов и словосочетаний в естественных системах языка главным образом

осуществляется такой моделирующий процесс как обобщение.

Недавно в работах по трансформационной грамматике было начато исследование пресуппозиций и их места в естественном языке. Во многих случаях определенное высказывание будет иметь смысл только при условии, что некое другое предложение является истинным. Если, например, я услышал, как вы говорите:

(37) На столе лежит кошка,

я могу либо поверить вам, что на столе действительно находится кошка, либо не поверить, но в любом случае я пойму сказанное вами. Однако если я услышу от вас:

(38) Сэм понял, что на столе лежит кошка,

мне придется допустить, что на столе действительно лежит кошка, в противном случае сказанное вами будет непонятно. Это различие проступает особенно отчетливо, если я введу в предложение частицу «не».

(39) Сэм не понимает, что на столе лежит кошка.

Достаточно очевидно, что и в этом случае, в случае предложения, имеющего совершенно противоположное значение, то есть отрицающего то, что в первом предложении утверждается как истина, необходимо допустить, что на столе лежит кошка, иначе предложение будет лишено смысла. Предложение, которое должно быть истинным для того, чтобы какое-то другое предложение имело смысл, называется пресуппозицией этого предложения.

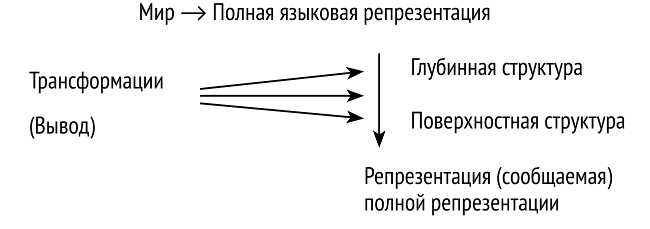
КРАТКИЙ ОБЗОР

Итак, мы представили вам некоторые, важные с нашей точки зрения, части трансформационной модели. В совокупности они дают описание процесса, который

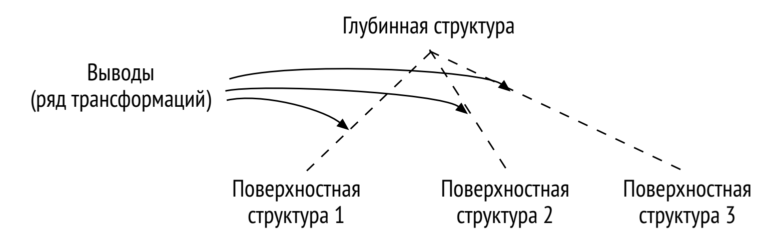
осуществляет человек, когда он репрезентирует свой опыт и сообщает эту репрезентацию другим. Когда человек хочет сообщить другим свою репрезентацию, свое переживание окружающего мира, он формирует его полную языковую репрезентацию, так называемую глубинную структуру. Начиная говорить, он совершает ряд выборов (трансформации) относительно формы, в которой он хотел бы сообщить свой опыт. Эти выборы, как правило, не осознаются.

> Структуру предложения можно рассматривать как результат целого ряда синтаксических выборов, совершаемых при формировании предложения. Говорящий кодирует значение, отбирая для построения предложения определенные синтаксические характеристики из ограниченного множества (Winograd, 1972).

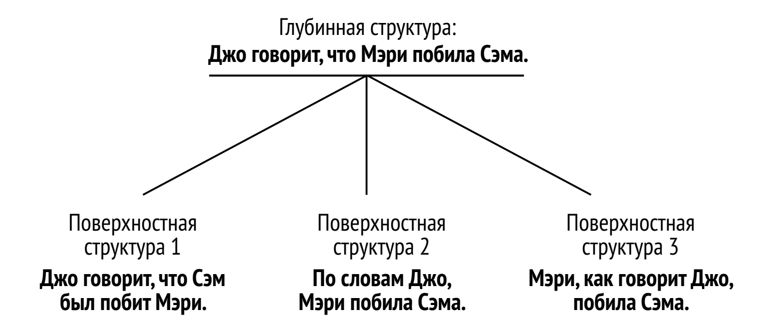
Наше поведение, когда мы делаем эти выборы, отличается постоянством и подчиняется определенным правилам. Процесс совершения серии выборов (вывод) приводит к созданию поверхностной структуры — предложения или последовательности слов, которые мы признаем правильными с точки зрения норм нашего языка. Поверхностную структуру саму по себе можно рассматривать как репрезентацию полной языковой репрезентации — глубинной структуры. Трансформации изменяют форму глубинной структуры либо путем опущения отдельных элементов, либо путем изменения порядка слов, но ее семантическое значение при этом не изменяется. В графической форме весь процесс можно представить следующим образом:



Модель этого процесса — это модель того, что мы делаем, когда репрезентируем и сообщаем нашу модель, то есть это модель модели, или метамодель. В метамодели представлены интуитивные представления, относящиеся к нашему опыту. Например, наше интуитивное представление о синонимии, то есть случае, когда две или более поверхностные структуры имеют одно и то же семантическое значение, то есть представляют одну и ту же глубинную структуру, может быть показано следующим образом:



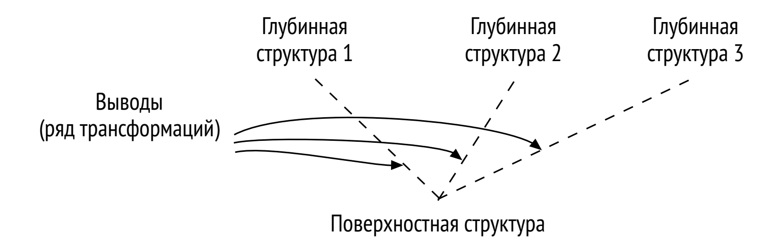
На конкретном примере:



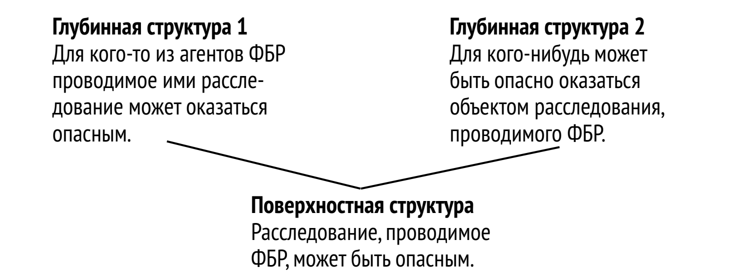
В метамодели синонимия указывает на то, что одна и та же глубинная структура связана более чем с одной поверхностной структурой.

Противоположная ситуация имеет место в случае неоднозначности. Неоднозначность — это интуитивное знание, которое носители языка используют в тех случаях, когда одна и та же поверхностная структура имеет более чем одно четко выделяемое семантическое значение.

Неоднозначность можно представить следующим образом:



И на конкретном примере:



В метамодели неоднозначность — это ситуация, когда более чем одна глубинная структура связана путем трансформаций с одной поверхностной структурой.

Интуитивное представление о правильности репрезентировано в метамодели следующим образом: любая последовательность слов правильна лишь в том случае, когда имеется серия трансформаций (вывод), переводящих определенную глубинную структуру в рассматриваемую последовательность слов — поверхностную структуру. Таким образом, метамодель представляет собой эксплицитную репрезентацию или описание нашего несознаваемого подчиняющегося правилам поведения.

РЕЗЮМЕ

Человеческий язык представляет собой один из способов репрезентации окружающего мира. Трансформационная грамматика представляет собой эксплицитную модель процесса репрезентации и сообщения этой репрезентации мира другим людям. Механизмы, описываемые трансформационной грамматикой, универсальны для всех человеческих существ и для способа, которым мы представляем наш опыт. Семантическое значение, репрезентируемое процессами, — это экзистенциальное, бесконечно богатое и разнообразное значение. Способ репрезентации и коммуникации этих экзистенциальных значении подчиняется правилам. Трансформационная грамматика моделирует не само экзистенциальное значение, а способ, посредством которого формируется бесконечное множество значений, то есть правила образования репрезентаций.

Нервная система, ответственная за генерацию языковой репрезентативной системы, — это та же нервная система, с помощью которой люди создают любые другие модели мира — мыслительную, визуальную, кинестетическую и т. д. В каждой из этих систем действуют одни и те же структурные принципы. Таким образом, формальные принципы, выделенные лингвистами в качестве части репрезентативной системы, называемой «язык», обеспечивают эксплицитный подход к пониманию любой системы человеческого моделирования.

Глава 3

СТРУКТУРА МАГИИ

Одна из тайн психотерапии состоит в том, что хотя формально разные школы сильно отличаются одна от другой, все они в той или иной степени добиваются успеха. Эта загадка будет решена, если эффективные методы различных психотерапевтических подходов удастся описать в рамках единой терминологии, что позволит выявить черты сходства, существующие между ними, и, соответственно, сделает их доступными для психотерапевтов, принадлежащих к любым школам.[1]

> ...этот список сходств [между различными формами психотерапии. — **Авт.**] вряд ли полон: есть достаточные основания полагать, что может принести плоды более тщательное изучение всех форм психотерапии в терминах сходства их формальных паттернов. Более строгая наука психотерапии возникнет тогда, когда процедуры различных методов удастся синтезировать, приведя их к наиболее эффективной стратегии, позволяющей вызвать у человека спонтанные изменения поведения в различных его аспектах.
>
> Джей Хейли.
> «Стратегии психотерапии»
> (Haley J., Strategies ofPsychotherapy, 1967)

---

[1] Мы настоятельно рекомендуем вам превосходные книги таких авторов, как Джей Хейли, Грегори Бейтсон и его коллеги, как Пол Вацлавик, Дженит Бивин и Дон Джексон. Их исследования, как нам кажется, наряду с метамоделью более, чем какие-либо другие, способствуют достижению этой цели.

Есть одна черта, которая объединяет все формы успешной психотерапии, а именно то, что под ее воздействием люди так или иначе изменяются. В различных школах психотерапии это изменение называют по-разному: фиксация, излечение, рост, просветление, модификация поведения и т. д. Но, каким бы словом ни обозначалось это явление, оно, тем или иным образом, обогащает опыт человека и совершенствует его. Это неудивительно, так как каждое направление психотерапии претендует на то, чтобы помогать людям более успешно действовать в окружающем мире. Когда человек изменяется, меняются его опыт и модели мира. Независимо от используемых методов, различные направления психотерапии дают человеку возможность изменить свою модель мира; а некоторые подходы предполагают, кроме того, частичное обновление этой модели.

То, что мы предлагаем в этой книге, не является новой школой психотерапии. Скорее, это конкретный набор инструментов и техник, которые являются эксплицитной репрезентацией того, что в той или иной степени уже присутствует в каждой из форм психотерапии. Уникальные аспекты представляемой нами метамодели заключаются в том, что, во-первых, она основана на интуитивных знаниях, которые доступны любому человеку по отношению к его родному языку, и, во-вторых, это эксплицитная модель, так как ее можно изучить.

МЕТАМОДЕЛЬ

Метамодель, которую мы здесь представляем, в значительной части опирается на формальную модель, разработанную в трансформационной грамматике. Поскольку трансформационная модель создавалась с целью ответа на вопросы, которые прямо не связаны с вопросом

о способах изменения людей, не все ее части одинаково полезны для разработки метамодели, которая могла бы использоваться в психотерапии. Поэтому мы переработали эту модель, выбрав из нее лишь те части, которые релевантны нашим целям, и организовав их в систему, отвечающую задачам, которые мы ставим перед собой в психотерапии.

В этой главе мы предлагаем описание нашей метамодели для психотерапии с целью дать вам общее представление о том, что именно в метамодели имеется и как она работает. В двух последующих главах мы перейдем к более конкретному изложению и дадим последовательное описание того, как следует применять техники, предлагаемые метамоделью. Мы настоятельно рекомендуем вам прочитать данную главу целиком и попытаться представить себе общую картину того, что мы предлагаем. В следующих главах мы будем уточнять и детализировать эту картину.

Опущения: отсутствующие части модели

В большинстве известных форм психотерапии (за исключением, возможно, некоторых ее телесно ориентированных разновидностей) частью того, что происходит между клиентом и психотерапевтом, является серия вербальных взаимодействий. Одна из общих черт психотерапевтического сеанса заключается в том, что психотерапевт стремится определить, с какой целью клиент обратился к нему, что именно клиент хочет изменить. Другими словами, психотерапевт стремится понять модель мира своего клиента. Когда клиент сообщает свою модель мира, он использует поверхностные структуры. В этих поверхностных структурах будут встречаться опущения, подобные описанным в предыдущей главе.

Способ, которым клиент использует язык для сообщения своей модели/репрезентации, подвержен воздействию универсальных процессов человеческого моделирования, таких, например, как опущения. Поверхностная структура сама по себе — это репрезентация полной языковой репрезентации, из которой она выведена, — глубинной структуры. В том случае, когда имел место языковый процесс опущения, в конечном вербальном описании — поверхностной структуре — для психотерапевта отсутствуют некоторые элементы. Эти элементы могут отсутствовать и в осознаваемой клиентом модели мира. Если в модели опыта клиента недостает каких-то частей, это значит, что модель обеднена. Обедненные модели, как мы уже говорили выше, предполагают ограниченный выбор способов поведения. По мере восстановления отсутствующих частей в клиенте начинается процесс изменения.

Первое, что должен сделать психотерапевт, это определить, является ли поверхностная структура клиента достаточной репрезентацией той полной языковой репрезентации, из которой она выведена, — глубинной структуры. На этом этапе психотерапевт, стараясь выявить опущенные части, может основываться либо на собственной интуиции, развитой в результате предыдущего опыта, либо на эксплицитной метамодели. В метамодели в игру вступают интуитивные представления, которые есть у каждого человека по отношению к его родному языку. Клиент говорит:

Я боюсь.

Психотерапевт проверяет собственные интуитивные ощущения и определяет, является ли поверхностная структура клиента полной. Один из способов проверки (более подробное описание мы дадим в следующих главах) заключается в том, чтобы спросить себя: можно ли придумать другое правильное предложение (на данном языке), в котором использовалось бы то же слово, обозначающее процесс — «бояться», — но имелось бы большее число именных аргументов, чем в вышеуказанной

поверхностной структуре клиента. Если вы сумели придумать такую поверхностную структуру, значит, поверхностная структура клиента не является полной.

Теперь перед психотерапевтом открывается выбор из трех возможных линий поведения[1]. Он может 1) согласиться использовать обедненную модель, 2) спросить клиента об отсутствующей части или 3) догадаться о ней самостоятельно. Первый вариант, предполагающий принятие обедненной модели, плох тем, что процесс психотерапии в этом случае становится медленным и тяжелым, поскольку вся ответственность за восстановление отсутствующих частей возлагается на клиента, то есть именно на того, кто как раз нуждается в помощи. Мы не утверждаем, что изменение в данном случае невозможно, но на него потребуется гораздо больше времени, чем это необходимо. Во втором случае психотерапевт задает вопросы относительно той части, которая была опущена в высказывании клиента:

Клиент. *Я боюсь.*
Психотерапевт. *Чего?*

Здесь возможны два варианта: либо клиент сообщит психотерапевту материал, присутствующий в его модели и опущенный в высказывании, и тогда психотерапевт получит более полное представление о модели своего клиента, либо станет ясно, что материал, отсутствующий в высказывании клиента, отсутствует и в его модели. По мере того как клиенты работают над восстановлением отсутствующих частей, начинается процесс их самопознания и изменения, и, все более и более активно вовлекаясь в этот процесс, они постепенно расширяют сами себя путем расширения собственной модели мира.

[1] Мы понимаем, что рассматриваемыми здесь тремя линиями поведения вовсе не исчерпываются все логические, да и практические возможности. Например, психотерапевт может вовсе не принимать во внимание поверхностную структуру, предъявленную ему клиентом. Три описанных способа реакции со стороны психотерапевта встречаются, как нам кажется, чаще всех остальных.

У психотерапевта есть и третья возможность — основываясь на своем богатом опыте, он может интуитивно почувствовать, что именно отсутствует в высказывании клиента. Возможно, он предпочтет опираться на свою интерпретацию или догадку об отсутствующей части. Хотя мы не имеем ничего против такого выбора, тем не менее существует опасность, что эта интерпретация или догадка окажется неточной. Поэтому в нашей метамодели предусмотрены определенные меры безопасности для клиента. Чтобы подтвердить свою интерпретацию или догадку, психотерапевт формулирует высказывание, в которое включен этот материал, и предлагает клиенту проверить с помощью его интуиции, подходит ли ему предложенная интерпретация, осмысленна ли она для него, является ли она точной репрезентацией его модели мира. Например, интуиция настойчиво подсказывает психотерапевту, что клиент боится своего отца. Это ощущение может основываться на уже имеющемся у него терапевтическом опыте или же на том, что он узнал позу или движение, отмеченные им у клиента, когда речь шла о его отце или чем-либо, с ним связанном. В этом случае обмен репликами может проходить следующим образом:

Клиент. *Я боюсь.*

Психотерапевт. *Попробуйте, пожалуйста, повторить за мной и скажите, подходит ли это вам: «Мой отец вызывает во мне страх».*

В данном случае психотерапевт просит клиента произнести поверхностную структуру, которая содержит его догадки или интерпретацию, и посмотреть, соответствует ли она полной языковой репрезентации клиента, его глубинной структуре[1]. Если эта новая поверхностная

[1] В главе 6 мы еще вернемся к этой технике, известной под общим названием «техника достижения конгруэнтности». Здесь же клиент, произнося поверхностную структуру, просто вызывает глубинную структуру. Если поверхностная структура соответствует глубинной структуре, согласующейся с его моделью (конгруэнтна его модели), клиент испытывает чувство узнавания.

структура, заключающая в себе предположения психотерапевта относительно того, что именно представляет собой опущенная часть исходной поверхностной структуры, вписывается в модель клиента, последний обычно испытывает определенное ощущение конгруэнтности или узнавания. Если этого не происходит, метамодель предоставляет в распоряжение психотерапевта техники, помогающие восстановить отсутствующий материал, который будет действительно соответствовать модели клиента. Меры предосторожности, обеспечивающие сохранение целостности клиента, состоят в том, что клиент, повторяя за психотерапевтом предложенное высказывание, имеет возможность самостоятельно судить, насколько оно согласуется с его моделью мира, а задача психотерапевта при этом заключается в том, чтобы воспринять эти интуитивные ощущения клиента.

Необходимость для психотерапевта принимать во внимание целостность своих клиентов не вызывает сомнений.

Полстер и Полстер (Polster & Polster, 1973) пишут:

> Нет точной меры, которая позволяла бы определять границы способности человека вбирать в себя или выражать чувства, обладающие взрывным потенциалом; существует, тем не менее, одна общая мера предосторожности — не следует ни принуждать, ни провоцировать его на такие формы поведения, которые для него не приемлемы.

В целом, эффективность той или иной формы психотерапии связана с ее способностью восстанавливать «подавленные» или отсутствующие части модели клиента. Поэтому первый шаг к овладению описываемым набором инструментов заключается в том, чтобы научиться идентифицировать отсутствующие части модели, иными словами, обнаруживать тот факт, что произошло языковое опущение. Части, которые отсутствуют в поверхностной структуре, — это материал, удаленный посредством трансформации опущения. Чтобы восстановить

отсутствующий материал, необходимо обратиться к более полной репрезентации — глубинной структуре.

Искажение: процесс → событие

Одна из причин, по которым люди утрачивают гибкость, заключается в том, что текущий процесс у них превращается в событие. Событие — это то, что происходило в какой-то момент времени и было завершено. После того как событие произошло, его результаты фиксируются и ничего нельзя сделать, чтобы изменить их[1]. Такой способ репрезентации своего опыта обедняет возможности человека в том смысле, что, представляя непрерывные процессы в форме событий, он утрачивает над ними контроль. Лингвисты выявили тот механизм, посредством которого в нашем языке процесс превращается в событие. Он называется номинализацией, и мы уже обсуждали его в предыдущей главе. Способность психотерапевта работать с искаженными вследствие того,

[1] В главе 2 и в остальных главах этой книги мы исходим из принятого в философии языка взгляда, что результатом номинализации — изменения репрезентации процесса в репрезентацию события — являются только такие существительные в поверхностной структуре, которым в глубинной структуре соответствуют глаголы. Согласно более радикальной точке зрения, репрезентацией процесса в виде события являются даже те существительные поверхностной структуры, которым, с точки зрения обычного лингвистического анализа, в глубинной структуре не соответствуют никакие глаголы. С этой точки зрения, в существительном «стул» в виде события представлено то, что мы в действительности испытываем в процессе восприятия, манипулирования... в процессе, обладающем пространственно-временными координатами и длительностью. В этом случае различие между частями нашего опыта, представленными в глубинной структуре в виде глаголов, и теми частями, которые представлены в виде существительных, состоит лишьв объеме различия или изменения, испытываемого нами в том, что представлено тем или иным словом, «стулья» изменяются медленно и незаметно, а «встречи» изменяются быстрее и с более значимыми последствиями.

что процессы репрезентированы как события, частями модели клиента предполагает у него умение распознавать номинализации, присутствующие в поверхностных структурах клиента. Для этого следует рассматривать поверхностные структуры клиента, проверяя каждое слово, которое не является глаголом, на предмет того, нельзя ли придумать какой-либо глагол или прилагательное, которое тесно связано с ним как по виду, так и по значению (более подробно это будет описано в главе 4). Например, клиент, рассуждая о каком-то текущем процессе — непрекращающемся процессе, суть которого состоит в том, что он решает избегать столкновения с кем-то по какому-то поводу, — представляет этот процесс в своей поверхностной структуре словосочетанием «мое решение»:

Я действительно жалею о моем решении.

Проверяя предложение клиента на наличие искажения, психотерапевт устанавливает, что существительное «решение» похоже своим видом, звучанием и значением на обозначающее процесс слово «решать» и что, таким образом, в данном случае имеет место номинализация.

Задача психотерапевта — помочь клиенту увидеть, что нечто, представленное в его модели, как завершенное, законченное событие, представляет собой на самом деле непрерывный процесс, на который он может влиять. Сделать это можно разными способами. Например, психотерапевт может спросить клиента, какие чувства тот испытывает в связи со своим решением. Если клиент отвечает, что неудовлетворен им, психотерапевт интересуется, что мешает ему пересмотреть собственное решение. Клиент отвечает, а психотерапевт продолжает задавать вопросы, используя инструменты метамодели. Усилия психотерапевта направлены на то, чтобы восстановить связь события с текущим процессом.

Еще один вопрос, который может задать психотерапевт:

Вы приняли решение и не можете представить себе ничего, что могло бы изменить его?

И в этом случае ответ клиента содержит поверхностную структуру, которую психотерапевт может использовать вместе с метамоделью в качестве руководства для своего следующего шага, направленного на инициирование процесса изменения в клиенте.

В процессе последовательного применения этих двух приемов происходит:

а) восстановление частей, изъятых из глубинной структуры в результате трансформаций опущения;

б) обратное превращение номинализаций в процессуальные слова, из которых они были выведены — в глубинную структуру.

И в результате появляется более полная репрезентация модели клиента — языковая глубинная структура, из которой были выведены первоначальные высказывания клиента, или его поверхностные структуры. Этот процесс активно вовлекает клиента в восстановление отсутствующих частей и превращение того, что он представил как события, обратно в процессы, инициируя тем самым процесс изменения.

Глубинные структуры — это наиболее полные языковые репрезентации опыта клиента. Они могут отличаться от опыта этого человека по различным причинам, которые вам уже известны. Три основные характеристики присущи любым процессам моделирования у людей: опущение, искажение и обобщение. Это универсальные процессы человеческого моделирования — то есть способа, посредством которого люди создают все репрезентации собственного опыта.

Интуитивные знания, представленные в трансформационной модели языка, — это конкретные реализации трех указанных принципов. Так, предложения, или поверхностные структуры, в которых отсутствует субъект, представляют собой примеры процесса опущения. Чтобы получить образ модели мира клиента, эту отсутствующую часть необходимо восстановить; вербальное выражение необходимо связать с источником — наиболее полной его

репрезентацией. В случае поверхностной структуры источником и наиболее полной репрезентацией является глубинная структура. В свою очередь, в случае глубинной структуры источником является опыт клиента. Будучи наиболее полной языковой репрезентацией, сама глубинная структура выведена из еще более полного и богатого источника — общей суммы всего опыта клиента[1]. Неудивительно поэтому, что те же универсальные процессы человеческого моделирования, которые позволяют нам помочь клиенту перейти от обедненной поверхностной структуры к полной языковой репрезентации — глубинной структуре, дают возможность, кроме того, связать языковые репрезентации этого человека с множеством его более полных переживаний, от которых произведены полные языковые репрезентации.

Глубинная структура и то, что за ней

Как мы уже неоднократно говорили, причина, по которой люди приходят к психотерапевту и хотят, чтобы им помогли измениться, как правило, состоит в том, что они не ощущают достаточных возможностей для выбора в своей жизни, что они не способны вести себя иначе, не так, как они это делают сейчас. Более того, каким бы странным не казалось их поведение, в их модели мира оно имеет смысл.

Итак, психотерапевт сумел вовлечь клиента в процесс восстановления глубинной структуры — полной языковой репрезентации. Следующий шаг заключается в изменении глубинной структуры, с тем, чтобы сделать ее богаче.

---

[1] К рассмотрению этого предмета суммарного опыта клиента — источника, от которого производна полная языковая репрезентация, мы вернемся в главе 6 в разделе «Референтные структуры».

Здесь психотерапевт имеет возможность выбрать один из нескольких способов осуществления этой задачи. Наш основополагающий принцип состоит в том, что человек испытывает боль не потому, что мир недостаточно богат и не способен удовлетворить его потребности, а потому, что его собственная репрезентация мира слишком бедна. Соответственно стратегия, которую мы как психотерапевты выбираем, заключается в том, чтобы установить связь между клиентом и миром таким образом, чтобы предоставить клиенту более богатое множество вариантов выбора. Другими словами, поскольку клиент страдает из-за того, что создал обедненную репрезентацию мира и забыл о том, что его репрезентация — еще не сам мир, психотерапевт поможет клиенту измениться лишь в том случае, если его клиент так или иначе вступит в противоречие со своей моделью и тем самым обогатит ее. Есть разные способы выполнения этой задачи, многие из них описаны достаточно подробно. Подчеркивание значимости чистых сенсорных каналов, выявление паттернов поведения в стрессовых ситуациях в системе семьи, травматический опыт детства, наложение психотерапевтических двойных связей — все это примеры тех способов, которые используются в различных формах психотерапии, чтобы изменить обедненную модель клиента. О какой бы психотерапевтической школе не шла речь и в какой бы конкретной форме не осуществлялось лечение, любая успешная психотерапия характеризуется двумя особенностями:

1. Значительная доля коммуникации осуществляется в вербальной форме[1].
2. Происходит изменение репрезентации (модели мира) клиента.

[1] Предельным случаем здесь являются физические методы психотерапии (например, рольфинг, биоэнергетика, шиацу), в которых основное внимание уделяется работе над телесной репрезентативной системой — то есть когда люди представляют собственный опыт позами, движением, типичными сокращениями мышц и т. п. К этой теме мы вернемся в главе 7. Но даже в этом предельном случае психотерапевт и клиент все же разговаривают друг с другом.

То, что мы предлагаем в своей метамодели, напрямую связано с обеими вышеуказанными особенностями успешной психотерапии. Язык является в одно и то же время системой репрезентации и средством или процессом сообщения этой репрезентации мира. Процессы, в которых мы участвуем, когда передаем наш опыт, это те же процессы, с помощью которых мы его создаем. С этой точки зрения, восстановление полной глубинной структуры на основе имеющейся поверхностной структуры соответствует раскрытию полной языковой модели мира клиента. Обращаться к глубинной структуре клиента значит напрямую обращаться к его полной языковой репрезентации. В обоих случаях применяются одни и те же инструменты и техники.

Мы уже говорили, что процессы, посредством которых люди обедняют собственную репрезентацию мира, совпадают с теми процессами, посредством которых они обедняют выражение своей репрезентации мира. При участии этих процессов люди создают свою собственную боль. Они используют эти процессы для создания обедненной модели. Наша метамодель предлагает конкретный способ использования тех же самых процессов для обогащения модели клиента. Во-первых, метамодель определяет процесс перехода от поверхностной структуры к глубинной структуре. Процесс движения от поверхностной структуры с опущенным материалом к полной глубинной структуре не просто дает в распоряжение психотерапевта точный образ модели клиента, уже в процессе этого движения клиент может расширить свою модель, просто стараясь восстановить опущенный материал, о котором его спрашивает психотерапевт. Во-вторых, метамодель задает формат обращения к глубинной структуре и восстановления ее связи с опытом клиента, что и создает возможность изменения.

После того как психотерапевт выявил языковую модель мира клиента, он может выбрать любую из терапевтических техник, или даже несколько техник, которые,

по его мнению, могут быть полезны в данном контексте. Чтобы оказать помощь клиенту в процессе изменения, психотерапевт может, например, выбрать технику наложения двойной психотерапевтической связи (Haley, 1973) или же технику отыгрывания (Perls, 1973). В то же время он может и продолжить работу с моделью клиента, используя чисто вербальные приемы. В любом из этих случаев психотерапевт все равно использует средства языка. Эффективность и сила психотерапевта тесно связаны с богатством его собственной метамодели — с количеством вариантов выбора, которыми он располагает, и с умением их комбинировать. В данной работе мы уделяем основное внимание скорее вербальным/дигитальным, чем невербальным /аналоговым техникам по двум причинам:

1. Вербальные транзакции представляют собой важную форму общения во всех формах психотерапии.
2. Эксплицитная модель психотерапии разработана нами для естественного языка.

Позже мы подробно покажем, как психотерапевтическая метамодель, созданная нами на основе модели трансформационной грамматики, может быть распространена и на невербальные системы коммуникации[1].

Работа с глубинной структурой

Для психотерапевта бросить вызов глубинной структуре — значит потребовать от клиента, чтобы тот мобилизовал свои ресурсы и восстановил связь между собственной языковой моделью и миром своего опыта. Другими словами, в данном случае психотерапевт ставит под вопрос допущение клиента о том, что его языковая модель — это сама действительность.

---

[1] Этому в основном посвящена глава 6 во втором томе «Структуры магии».

Работа с обобщениями

Один из процессов, участвующих в формировании модели клиента и приводящих, как правило, к обеднению его опыта, — это обобщение. Соответственно глубинная структура, представляющая обедненную часть модели, содержит слова и предложения, в которых отсутствуют референтные индексы и используются недостаточно конкретные глаголы.

Ясность из хаоса — имя/аргументы

По мере того как выявляются отсутствующие элементы глубинной структуры клиента, модель его опыта может становиться полнее, оставаясь в то же время неясной и нечеткой[1]. Клиент заявляет:

Клиент. *Я боюсь.*
Психотерапевт. *Чего?*
Клиент. *Людей.*

На этом этапе психотерапевт может либо, опираясь на свою интуицию, выбрать один из нескольких способов дальнейших действий, либо руководствоваться нашей метамоделью. Один из явных способов, позволяющих определить, какие части вербального выражения (и представляемой им модели) требуют прояснения, состоит в том, чтобы устроить проверку на наличие в этом выражении именных аргументов, не имеющих референтного индекса. Здесь психотерапевт снова имеет три возможности: 1) согласиться с нечеткой моделью; 2) задать вопрос, ответ на который потребует от клиента сделать

[1] Фактически, из обсуждения трансформаций опущения в главе 2 следует, что каждый случай свободного опущения — это опущение именно аргумента глубинной структуры, у которого отсутствует референтный индекс.

свою модель более четкой; 3) догадаться самому, какой могла бы быть более четкая модель. Последствия того или иного выбора психотерапевта в данном случае аналогичны тем, которые мы описали в ситуации с восстановлением частей, отсутствующих в модели. Если психотерапевт предпочитает задать вопрос о недостающем референтном индексе, он просто уточняет:

Кто конкретно (пугает вас)?

Если же, с другой стороны, психотерапевт интуитивно понимает, на что конкретно ссылается именное словосочетание без референтного индекса, он может предпочесть собственную догадку. В этом случае можно прибегнуть к той же мере предосторожности против нарушения целостности клиента, что и в предыдущем случае.

> **Клиент.** *Я боюсь.*
> **Психотерапевт.** *Чего?*
> **Клиент.** *Людей.*

Психотерапевт решает высказать догадку о том, кто конкретно пугает его клиента. Рекомендуемые нами меры предосторожности состоят в том, что психотерапевт просит клиента произнести поверхностную структуру, в которой содержится догадка психотерапевта.

> **Психотерапевт.** *Я хочу, чтобы вы попытались произнести вслед за мной и понять, чувствуете ли вы, что это вам подходит: «Мой отец пугает меня».*

Клиент повторяет эту поверхностную структуру, которая содержит в себе догадки или интерпретации психотерапевта, и определяет, совпадает ли она с его моделью. Во всех случаях реакция психотерапевта — сомнение в обобщении клиента, предложение связать это обобщение с конкретным опытом — заключается в том, что он требует от клиента сообщить ему референтный индекс. Таким образом, следующий шаг, который делает психотерапевт в процессе понимания модели клиента, состоит в том, чтобы поставить под вопрос именные аргументы, не имеющие референтного индекса.

Слово «люди» не определяет конкретного индивида или группу индивидов в модели клиента. Здесь возможны два варианта: либо клиент сообщает психотерапевту референтный индекс, отсутствовавший в данном вербальном выражении, но имеющийся в его модели, так что психотерапевт поучает более отчетливое представление о модели клиента, либо референтного индекса нет и в самой модели клиента. Если эта часть модели также недостаточно четкая, вопрос психотерапевта дает клиенту возможность прояснить для себя собственную модель и еще более активно вовлечься в процесс изменения.

Отметим, что клиент может предложить целое множество ответов вроде: «люди, которые ненавидят меня», «люди, которых я всегда считал своими друзьями», «все, кого я знаю», «некоторые из моих родственников». Ни в одном из них нет референтных индексов — все это интенсиональные, а не экстенсиональные описания его личного опыта[1]. Они представляют собой обобщения, которые по-прежнему не связаны с опытом клиента. Пси-

---

[1] Различие между интенсиональным и экстенсиональным заимствовано нами из логики. В экстенсиональном определении множества члены этого множества задаются списками (то есть перечислением) этих членов. В интенсиональном определении множества конкретизация членов этого множества осуществляется заданием правила или процедуры, позволяющей рассортировать мир на члены и не члены рассматриваемого множества. Например, множество всех людей ростом выше шести футов, проживающих в городке Озона, штат Техас, можно задать экстенсионально, с помощью списка людей, которые действительно проживают в Озоне, Техас, и рост которых действительно превышает шесть футов, или интенсионально, с помощью процедуры, например:

а) пойти в адресное бюро города Озона, Техас;

б) взять каждого человека, вошедшего в список жителей Озоны, и проверить, не превышает ли его рост длины двух приставленных друг к другу линеек, каждая из которых имеет длину в один ярд.

Интересные рассуждения по поводу этого различия имеются в первой главе книги А. Кожибски (Korzybski, 1933). Отметим, что, в общем, множество, задаваемое экстенсионально, имеет референтные индексы, а множество, задаваемое интенсионально, — не имеет.

хотерапевт продолжает работу с этими формулировками, задавая клиенту вопрос:

Кто конкретно?

до тех пор, пока тот не предложит вербального выражения с референтным индексом. В конце концов клиент отвечает:

Мой отец пугает меня.

Цель данного требования психотерапевта — получить доступ к репрезентации полной глубинной структуры, такой, которая содержит только слова и словосочетания с референтными индексами. Это требование, предъявленное клиенту, восстанавливает связь его обобщений с опытом, от которого они произведены. Затем психотерапевт задает себе вопрос, является ли полученный им образ модели клиента ясным и четким?

Ясность из хаоса — глагол/процессуальные слова

Оба имени в вербальном выражении:

Мой отец пугает меня.

имеют референтные индексы («отец» и «меня»). Очевидно, слово, описывающее процесс, или глагол в этом выражении не дает нам ясного образа того, как происходил описываемый опыт. Мы уже знаем, что наш клиент боится и что он боится своего отца, но как именно отец пугает его, сообщено не полностью: не ясно, что именно делает его отец, что вызывает у клиента страх:

Как ваш отец пугает вас?

В данном случае психотерапевт снова требует от клиента, чтобы тот связал свое обобщение с опытом, от которого оно произведено. Отвечая на этот вопрос, клиент предлагает новую поверхностную структуру, которую

психотерапевт проверяет на полноту и ясность, спрашивая себя, все ли части репрезентации полной глубинной структуры нашли отражение в этой поверхностной структуре. Психотерапевт продолжает изучать поверхностные структуры, создаваемые клиентом, выявляя глубинную структуру и ставя под вопрос обобщения, из-за которых модель оказывается нечеткой и неполной, и делает это до тех пор, пока не получит достаточно ясный образ модели клиента.

Работа с опущениями

Когда человек создает языковую модель мира, он по необходимости отбирает и репрезентирует одни его части и опускает другие[1]. Так, одна из причин, по которым полная языковая репрезентация — глубинная структура — отличается от порождающего ее опыта, заключается в том, что она оказывается редуцированной версией опыта взаимодействия клиента с миром. Эта редукция может быть, как уже говорилось, полезной, но в то же время она может обеднять модель данного человека в такой степени, что это вызывает у него страдание. Существует множество техник, которые психотерапевт может использовать, чтобы помочь клиенту восстановить части опыта, не представленные в его модели. Что касается сочетания вербальных и невербальных техник, то клиенту можно предложить отыграть конкретную ситуацию, основываясь на которой он создал то или иное обобщение, попросив его описывать свои переживании по мере того, как эта ситуация заново переживается им. Таким образом клиент получает возможность представить часть

[1] Мы говорим «по необходимости», так как модели, по определению, меньше того, что они репрезентируют. В этой редукции заключена одновременно как ценность, так и опасность моделей, о чем говорилось в главе 1.

собственного опыта, который он в свое время не сумел репрезентировать языковыми средствами, и восстановить свою связь с этим опытом. При этом психотерапевт получает в свое распоряжение, во-первых, ценное содержание и, во-вторых, понимание того, какими средствами клиент обычно репрезентирует собственный опыт. Еще раз повторимся, что наше намерение в данный момент состоит в том, чтобы основное внимание уделить техникам, которые связаны с языком.

Задача психотерапевта состоит в том, чтобы поставить под вопрос бесполезные для клиента опущения. Эти опущения, вызывающие боль и страдания, связаны с областями невозможного, областями, в которых клиент в буквальном смысле не способен увидеть никаких других возможностей выбора, кроме неудовлетворительных, то есть таких, которые вызывают страдание. Как правило, область, где происходит такое опущение, это та область, в которой восприятие клиентом своих возможностей так или иначе ограничено, в которой он ощущает себя скованным, бессильным, обреченным.

Техника восстановления полной языковой репрезентации работает, причем ее можно научиться использовать, так как существует эксплицитная репрезентация — глубинная структура, — с которой можно сравнивать поверхностную структуру. Данная техника, по сути, и заключается в том, что мы сравниваем одну репрезентацию (поверхностную структуру) с полной моделью, из которой она была выведена — глубинной структурой. Сами глубинные структуры произведены из полного диапазона опыта, доступного человеку. Глубинная структура того или иного языка интуитивно доступна любому его носителю. Мир опыта доступен любому, кто желает использовать его. Выступая в роли психотерапевта, мы воспринимаем в качестве опущения в модели клиента любую возможность, которую как нам кажется, мы или кто-либо из известных нам людей могли использовать в аналогичной ситуации.

Надо сказать, опущения частей опыта в модели клиента могут казаться психотерапевту настолько очевидными, что он иногда начинает давать своему клиенту советы о том, какие альтернативные способы справиться с трудностями тот мог бы использовать. Вероятнее всего, мы согласились бы с большей частью этих советов, если бы наш опыт включал данные возможности выбора, но, как правило, советы, которые попадают в пробелы, возникшие в модели клиента в результате опущений, оказываются довольно неэффективными. Опущения обеднили модель клиента, не оставив в ней места именно тем частям возможного опыта, которые рекомендует ему психотерапевт. В подобных случаях клиент, как правило, оказывает сопротивление или просто не слышит того, что предлагает психотерапевт, поскольку в его модели отсутствуют эти возможности выбора. Поэтому мы рекомендуем психотерапевту воздержаться от советов до тех пор, пока модель клиента не станет достаточно богатой, чтобы вместить их в себя.

Воздерживаясь от советов и включая клиента в процесс изменения собственной модели и самостоятельной выработки решений, психотерапевт, кроме того, избегает опасности увязнуть в содержании проблем клиента и может полностью сосредоточиться на процессе управления его действиями, направленными на разрешение возникших жизненных трудностей. Это значит, что психотерапевт использует метамодель для непосредственного воздействия на обедненную модель клиента.

Мы привели уже целый ряд вопросов, которые призваны помочь клиенту расширить собственную модель. Приближаясь к границам своих моделей, клиенты обычно говорят примерно такую фразу:

Я не могу верить людям.
Я не способен верить людям.

Но поскольку мы знаем (из собственного опыта, либо из опыта других людей) о случаях, когда один человек

сумел поверить другому человеку, мы понимаем, что мир достаточно богат, чтобы дать клиенту возможность испытывать доверие по отношению к другим людям, и что мешает ему в этом его собственная модель. Вопрос для нас сводится к следующему: как получилось, что одни люди могут доверять другим, а наш клиент — нет? Мы можем узнать об этом, непосредственно обратившись к клиенту с просьбой объяснить, какая особенность его модели мира не позволяет ему верить людям. Иначе говоря, мы спрашиваем его:

Что мешает вам верить людям?

или

Что случилось бы, если бы вы верили людям?

Если клиент дает полный ответ на этот вопрос, часть опущенного материала в его модели восстанавливается. Клиент, разумеется, произносит какую-либо поверхностную структуру. Психотерапевт имеет в своем распоряжении инструменты, позволяющие ему оценить эти вербальные ответы — процессы, посредством которых осуществляется восстановление глубинной структуры или фокусировка недостаточно ясных частей образа. Эти же инструменты психотерапевт использует, когда он помогает клиенту измениться путем восстановления связи с его собственным опытом. Цель психотерапевта состоит в том, чтобы, используя метамодельные техники, получить ясное, четко сфокусированное представление о модели клиента, модели, которая содержит богатые возможности выбора в тех областях, в которых клиент испытывает страдание.

Вопрос:

Что мешает вам...?

имеет решающее значение для восстановления связи клиента с его опытом, позволяет ему получить доступ к материалу, который ранее был опущен и, следовательно, не представлен в его модели.

Искажение

Под искажением мы понимаем информацию, которая хотя и репрезентирована в модели клиента, однако извращена таким образом, что это ограничивает его способность действовать и увеличивает потенциал страдания. Существует множество способов, которыми человек может исказить глубинную структуру по сравнению с реальным миром так, чтобы вызвать у себя страдание и боль.

Семантическая правильность

Один из способов, посредством которых человек искажает свою модель мира и причиняют себе боль, состоит в том, что он приписывает внешним факторам ответственность за собственные, вполне подконтрольные ему самому действия. Лингвисты выявили ряд семантически неправильных выражений. Например:

Джордж заставил Мэри весить 114 фунтов.

Их обобщение состоит в том, что о человеке нельзя обоснованно сказать, будто он может принудить другого человека совершить те или иные действия, если эти действия недоступны его произвольному контролю. Мы обобщили представление о семантической неправильности таким образом, чтобы включить в него такие предложения, как:

Мой муж ужасно злит меня.

Психотерапевт может показать, что это предложение имеет форму:

Один человек заставляет другого человека испытывать некоторые чувства.

Если первый человек, тот, кто воздействует, отличается от второго, испытывающего злость, данное

предложение следует считать семантически неправильным и неприемлемым для нас. Семантическая неправильность подобных предложений обусловлена тем, что ни один человек не может в буквальном смысле создать в другом человеке какие-либо чувства. Следовательно, мы отвергаем предложения, сформулированные таким образом. На самом деле подобные предложения описывают ситуацию, в которой один человек совершает некое действие, а другой реагирует на это действие, испытывая определенные чувства. Смысл сказанного в том, что хотя эти два события происходят последовательно, одно за другим, между поступком одного человека и реакцией другого отсутствует необходимая связь. Следовательно, такие предложения указывают на модель, в которой клиент возлагает ответственность за свои эмоции на людей или силы, находящиеся вне его контроля. Само по себе действие не создает эмоцию; эмоция представляет собой, скорее, реакцию, порожденную моделью, в которой клиент не берет на себя ответственность за переживание, которое он сам может контролировать.

В данном случае задача психотерапевта — поставить под вопрос модель клиента, так чтобы помочь ему взять ответственность за свои реакции на самого себя. Это можно сделать разными способами. Например, психотерапевт может спросить свою клиентку, злится ли она во всех случаях, когда ее муж делает то, что он делает. При этом возможны разные варианты дальнейшей работы. Так, если женщина утверждает, что она злится всегда, когда муж делает это, психотерапевт может спросить, каким конкретно образом он ее злит. Если же, с другой стороны, женщина признает, что иногда муж делает то, что он делает, а она при этом не злится, психотерапевт может предложить ей определить, чем отличаются те случаи, когда указанное поведение мужа не вызывает «автоматической» реакции. В следующих двух главах мы подробно опишем приемы, применяемые в подобных случаях.

И в этом случае соответствующие техники позволяют психотерапевту восстановить связь клиента с его опытом и устранить искажения, ограничивающие возможности выбора.

Пресуппозиции

То, что вам как психотерапевту может вначале показаться странным или эксцентричным в поведении или высказываниях клиента, имеет определенный смысл в рамках его собственной модели. Иметь отчетливый образ модели клиента значит понимать, какой смысл заключен в том или ином поведении, в тех или иных высказываниях. Это равносильно тому, что вы выявляете допущения, на которых клиент основывает свою модель мира. Лингвистически допущения модели проявляются в качестве пресуппозиций предложений, высказываемых клиентом. Пресуппозиции — это то, что непременно должно быть истиной, чтобы утверждения клиента имели смысл (не были истинными, а просто обладали определенным значением). Один из методов, позволяющих быстро выявлять обедненные части модели клиента, — это умение находить пресуппозиции предложений, произносимых клиентом. Например, клиент заявляет:

Я понимаю, что жена меня не любит.

Психотерапевт в ответ может идентифицировать пресуппозицию и непосредственно подвергнуть ее сомнению, выразив пресуппозицию, заключенную в поверхностной структуре в явной форме с целью ее исследования. Для того чтобы вообще понять данное предложение, психотерапевт должен принять пресуппозицию:

Ее муж не любит ее.

Существует эксплицитная процедура проверки того, какие пресуппозиции имеют место в случае данного

предложения. Психотерапевт берет поверхностную структуру и строит новое предложение, которое полностью совпадает со старым, с той разницей, что перед первым глаголом в нем появляется отрицательная частица:

Я не понимаю, что не люблю свою жену.

Затем психотерапевт просто спрашивает себя, должно ли то же самое предложение быть истинным, чтобы это новое утверждение имело смысл.

Любое предложение, которое должно быть истинным, чтобы как первое утверждение клиента, так и новое, полученное путем прибавления отрицательного слова, имело смысл, является пресуппозицией. Особая сложность пресуппозиций состоит в том, что они не выражены в словах клиента явным образом. Они указывают на некоторые фундаментальные организующие принципы модели клиента, имеющие следствием ограничение его опыта.

После того как психотерапевт выявил пресуппозицию, лежащую в основе утверждения клиента, он может приступить к прямой работе над ней, используя техники, о которых говорилось в разделе, посвященном опущению.

РЕЗЮМЕ

В тех случаях, когда психотерапия, о какой бы из ее разновидностей не шла речь, оказывается эффективной, она подразумевает некое изменение модели клиента, в результате которого он получает бóльшую свободу выбора в своем поведении. Методы, представленные нами в метамодели, направлены на то, чтобы сделать модель мира клиента более полной, что связано с обновлением какого-либо из ее аспектов. Важно, чтобы эта обновленная

часть модели была тесно связана с опытом клиента. Для того чтобы добиться этого, клиенты должны упражняться в совершении своих новых выборов, осуществлять их на практике, знакомиться с ними на опыте. В большинстве психотерапевтических подходов для этого разработаны определенные техники, например психодрама, домашняя работа, задания и т. п. Их назначение состоит в том, чтобы включить этот новый аспект модели в опыт клиента.

КРАТКИЙ ОБЗОР

Эффективная психотерапия подразумевает изменение. Метамодель, созданная путем адаптации трансформационной модели языка, предоставляет психотерапевту эксплицитный метод понимания и изменения обедненных моделей клиентов. Один из путей понимания общего эффекта метамодели заключается в том, чтобы рассматривать ее в терминах семантической правильности. В своем родном языке мы всегда можем отличить правильные группы слов — то есть предложения — от неправильных групп слов. Таким образом, мы, носители языка, можем интуитивно отличить то, что в нашем языке сформулированно правильно, от того, что сформулировано неправильно. В метамодели мы выделяем некоторое подмножество грамматически правильно сформулированных предложений, которые, с вашей точки зрения, правильны также в психотерапевтическом отношении. В это множество, то есть множество психотерапевтически правильных предложений, приемлемых для нас как для психотерапевтов, входят предложения, в которых:

1) нет отклонений от грамматических правил и норм данного языка;

2) нет ни трансформационных, ни неисследованных опущений в той части модели, в которой клиент испытывает отсутствие выбора;
3) нет номинализаций (процесс → событие);
4) нет слов или словосочетаний без референтных индексов;
5) нет недостаточно конкретных глаголов;
6) нет неисследованных пресуппозиций в той части модели, в которой клиент испытывает отсутствие выбора;
7) нет предложений, в которых нарушается условие семантической правильности.

Применяя эти условия правильности к поверхностным структурам клиента, психотерапевт получает в свое распоряжение эксплицитную стратегию, которая позволяет ему вызывать изменения в модели[1] клиента. Используя эти условия в своей работе, психотерапевты обогащают собственную модель, независимо от того, какой конкретной формы психотерапии они придерживаются. Хотя этот набор инструментов значительно повышает возможности любой формы психотерапии, мы понимаем, что во время психотерапевтического сеанса происходит много такого, что не является по своей природе исключительно дигитальным (вербальным). В то же время мы утверждаем, что дигитальная система очень важна и предлагаем для работы с ней эксплицитную метамодель. Нервная система, порождающая дигитальную коммуникацию (например, язык), — это та же самая нервная система, которая порождает все прочие формы человеческого поведения, имеющие место в ходе психотерапевтического сеанса, — аналоговые системы коммуникации,

[1] Выслушивая и оценивая ответы клиента на эти вопросы, представленные поверхностными структурами, можно использовать все техники метамодели. Кроме того, мы обнаружили, что очень эффективной оказывается просьба, обращенная к клиенту, чтобы он, отвечая на эти вопросы, описывал не «почему» (например, обоснование, оправдание), а «каким образом» (например, процесс).

сны и т. д. В остальной части книги мы постараемся сделать две вещи: во-первых, познакомить вас с применением описанной выше метамодели и, во-вторых, показать, как общие процессы метамодели для дигитальной модальности можно распространить на другие формы человеческого поведения.

Глава 4

ЗАКЛИНАНИЯ РОСТА И ПОТЕНЦИАЛА

В предыдущей главе мы представили вам метамодель для использования в психотерапии. Эта метамодель основана на интуитивных представлениях, которые есть у вас (как и у любого человека) по отношению к вашему родному языку. Однако терминология, которую мы заимствовали из лингвистики, может оказаться для вас новой. В этой главе мы предлагаем материал, который позволит вам познакомиться с применением метамодели на конкретных примерах. Мы понимаем, что, как и в случае освоения любого нового набора инструментов, приобретение компетентности в данном вопросе сначала потребует вашего пристального внимания. Предлагаемый материал дает любому психотерапевту, который хочет включить метамодель в используемые им методики и способ проведения психотерапевтического сеанса, возможность практически проработать принципы и материал метамодели. Осваивая его, вы повысите свою восприимчивость, научитесь слышать структуру вербальной коммуникации в процессе психотерапии и, таким образом, отточите свою интуицию.

Различные речевые феномены, которые мы опишем, которые вы научитесь распознавать и с которыми будете работать, — это специфические способы реализации трех универсальных принципов моделирования в системе человеческого языка. Представляя каждый речевой

феномен, мы будем указывать, с каким из трех процессов — обобщением, опущением или искажением — он связан. Ваша задача — научиться распознавать их и получать от клиента в процессе коммуникации только такие предложения, которые можно считать правильно сформулированными с точки зрения психотерапии. Когда речь идет о языке, который является для вас родным, вы в состоянии определить, какие предложения корректны с точки зрения его норм и правил, а следующие примеры помогут вам научиться распознавать среди них предложения, которые к тому же психотерапевтически правильно сформулированы. Изложение материала ведется в два этапа: сначала — как научиться выделять психотерапевтически правильные предложения, а затем — что делать, если вы обнаружили психотерапевтически неправильное предложение.

УПРАЖНЕНИЕ А

Один из наиболее полезных для вас как для психотерапевта навыков, в котором вы можете упражняться, — умение различать то, чтос помощью поверхностной структуры сообщает клиент, от того, какой смысл вкладываете в эти поверхностные структуры вы сами. Вопрос о проекции собственного понимания психотерапевта на клиента далеко не нов. Однако даже если психотерапевт, полагаясь на собственный опыт, может понять в высказывании клиента больше, чем в состоянии осознать сам клиент, способность проводить названные различия оказывается жизненно важной. Если клиент не репрезентирует нечто из того, чем, по мнению психотерапевта, он располагает, то это, возможно, именно та часть информации, которую клиент оставил за пределами репрезентации, то есть такая часть информации, которая может дать психотерапевту ключ к использованию той или иной техники вмешательства.

В любом случае способность отличить то, что было представлено, от того, что привносите вы сами, чрезвычайно важна.

Различие между тем, что вы как психотерапевт видите в поверхностной структуре клиента, и тем, что она в буквальном смысле репрезентирует, идет от вас. Элементы, которые вы привносите, могут вписываться в модель клиента, но могут и не вписываться в нее. Существует достаточно много способов определить, согласуются ли эти элементы с моделью клиента. Ваша компетентность психотерапевта тем выше, чем более развита у вас способность проводить это различие. А теперь мы предлагаем вам прочитать следующее предложение, затем закрыть глаза и создать зрительный образ того, что именно репрезентирует это предложение.

Клиент. *Я боюсь!*

Внимательно исследуйте получившийся образ. Он будет включать определенную визуальную репрезентацию страха клиента. Любая деталь, не входящая в эти два образа, привнесена в них вами. Если, например, вы добавили некую репрезентацию того, что именно клиент боится, эта репрезентация идет от вас и может оказаться как точной, так и неточной. Теперь прочитайте вторую поверхностную структуру и создайте свой зрительный образ.

Клиент. *Мэри обижает меня.*

Внимательно исследуйте получившийся образ. Он будет включать визуальную репрезентацию некоего лица (Мэри) и визуальную репрезентацию клиента. Внимательно присмотритесь к тому, как вы репрезентировали процесс нанесения обиды. Глагол «обижать» очень расплывчат и неконкретен. Если вы мысленно представили процесс нанесения обиды, внимательно изучите свой образ. Возможно, вы нарисовали картину того, как Мэри ударила вашего клиента или сказала ему что-нибудь неприятное. Возможно, вы представили, как Мэри прошла через комнату, в которой сидел ваш клиент, и не обратила на него внимания. Все это возможные репрезентации поверхностной структуры клиента. В каждой из них к репрезентации,

задаваемой глаголом, вы прибавили что-то от себя, чтобы сконструировать собственный образ сказанного. В вашем распоряжении имеется несколько способов, чтобы определить, какая именно из этих репрезентаций подходит клиенту, если они вообще ему подходят. Вы можете попросить клиента уточнить, что именно он имел в виду, используя глагол «обижать»; предложить ему разыграть в лицах, как Мэри обидела его, и т. д. Итак, важна ваша способность различать то, что привносите вы сами, и то, что клиент репрезентировал в своей поверхностной структуре.

ОПУЩЕНИЕ

Умение распознавать опущения необходимо психотерапевту для того, чтобы он был в состоянии помочь клиенту восстановить более полную репрезентацию его собственного опыта. Опущение — это процесс, в результате которого происходит удаление частей первоначального опыта (мира) или полной языковой репрезентации (глубинной структуры). Языковый процесс опущения является трансформационным процессом (результатом трансформации опущения) и частным случаем одного из процессов человеческого моделирования — опущения, вследствие которого создаваемая нами модель всегда будет уменьшена по сравнению с моделируемой вещью. Глубинная структура представляет собой полную языковую репрезентацию. Репрезентацией этой репрезентации будет поверхностная структура — предложение, которое клиент произносит, стремясь сообщить свою полную языковую модель или глубинную структуру. Психотерапевт, будучи носителем языка, обладает интуитивными знаниями, которые позволяют ему определить, представляет ли поверхностная структура полную глубинную структуру или нет. Сравнивая поверхностные и глубинные структуры,

психотерапевт может определить, что именно отсутствует. Например:

(1) Я стесняюсь.

Основным процессуальным словом здесь является глагол «стесняться». Глагол «стесняться» может встречаться в предложениях с двумя аргументами, или именными словосочетаниями:

(2) Я стесняюсь людей.

Поскольку глагол «стесняться» связан в предложении (2) с двумя именами («я» и «люди»), психотерапевт может сделать вывод, что поверхностная структура (1) не является полной репрезентацией глубинной структуры, из которой она выведена. Данную процедуру можно представить в пошаговом формате.

Этап 1. Выслушайте предъявленную клиентом поверхностную структуру.

Этап 2. Идентифицируйте глаголы, которые содержатся в этой поверхностной структуре.

Этап 3. Определите, могут ли эти глаголы встречаться в более полном предложении, таком, где аргументов, или именных словосочетаний, больше, чем в исходном предложении.

Если второе предложение содержит именных аргументов больше, чем первоначальная поверхностная структура клиента, это значит, что первоначальная поверхностная структура не была полной — часть глубинной структуры в ней опущена. Первый шаг в приобретении навыка распознавать опущения — это умение выявлять предложения, где опущения имели место. Например, предложение (3) является полной репрезентацией соответствующей глубинной структуры, а предложение (4) — нет:

(3) Джордж сломал стул.

(4) Стул был сломан.

Ниже мы приводим несколько предложений, среди которых есть как полные поверхностные структуры — без

опущений, так и неполные — с опущениями. Ваша задача состоит в том, чтобы определить, какие из поверхностных структур — полные, а какие — нет. Помните, что ваша цель заключается в поиске именно опущений, при этом некоторые предложения могут быть психотерапевтически неправильными по другим причинам, не связанным с опущениями. Для того чтобы попрактиковаться в исправлении этих отклонений, обусловливающих психотерапевтическую неправильность, вам будут предложены дополнительные упражнения.

(5) Я радуюсь.	неполная
(6) Я заинтересован в том, чтобы продолжать это.	полная
(7) Отец рассердился.	неполная
(8) Это упражнение скучное.	неполная
(9) Меня это раздражает.	полная

Все высказывания, предлагаемые ниже, являются неполными поверхностными структурами. Ваша задача состоит в том, чтобы для каждого из них отыскать другое предложение, в котором использовалось бы то же самое процессуальное слово (глагол), но которое при этом было полнее, то есть содержало бы больше именных словосочетаний, или аргументов. Для каждого из предложений мы приводим в качестве примера вариант более полного высказывания с использованием того же глагола. Советуем вам сначала закрыть предложенный нами вариант бумагой и записать свое собственное, более полное предложение, и только после этого взглянуть на нашу версию. Например, в случае поверхностной структуры:

(10) Я боюсь

один из более полных вариантов мог бы выглядеть так:

(11) Я боюсь людей,

а другой:

(12) Я боюсь пауков.

Суть, разумеется, не в том, чтобы угадать, какой именно более полный вариант мы вам предложим, а в том, чтобы потренироваться в нахождении для неполных поверхностных структур их более полных вариантов.

(13) У меня есть проблема.
У меня есть проблема с людьми.

(14) Вы возбуждены.
Вы возбуждены свиданием с другом.

(15) Я опечален.
Я опечален полученным известием.

(16) Я сыт по горло.
Я сыт по горло вашими обещаниями.

(17) Вы мешаете.
Вы мне мешаете.

Следующая группа предложений состоит из поверхностных структур, в которых имеется больше одного глагола. При этом в некоторых предложениях может быть одно или два опущения, в других опущений нет совсем. Ваша задача — определить, имеются ли в данном предложении опущения и, если да, то сколько. Не забывайте проверять каждый глагол отдельно, так как опущение может быть связано с каждым из них. Например, в поверхностной структуре:

(18) Я не знаю, что сказать

есть одно опущение, связанное с глаголом «сказать» (сказать кому).

В поверхностной структуре:

(19) Я сказал, что постараюсь

имеются два опущения, одно из них связано с глаголом «сказал» (сказал кому), а другое с глаголом «стараться» (стараться сделать что).

(20) Я говорил с человеком, который скучал.

Два опущения:
первое опущение «*говорил*», второе — «*скучал*».

(21) Я надеялся повидаться со своими родителями.

Опущение отсутствует.

(22) Я хочу послушать.

Одно опущение: «*послушать*».

(23) Мой муж заявил, что он напуган.

Два опущения:
первое опущение «*заявил*», второе — «*напуган*».

(24) Я посмеялся, а затем вышел из дома.

Одно опущение: «*посмеялся*».

В каждой из приведенных ниже поверхностных структур имеется, по крайней мере, одно опущение, найдите для каждой из них более полный вариант.

(25) Вы всегда разговариваете так, будто сердитесь.
Вы всегда разговариваете *со мной* так, будто сердитесь *на кого-то*.

(26) Мой брат уверяет, что родители не могут справиться.
Мой брат уверяет *меня*, что родители не могут *с ним* справиться.

(27) Каждый знает, что вы не можете выиграть.
Каждый знает, что вы не можете выиграть *то, что вам нужно*.

(28) Мне трудно рассказывать.
Мне трудно рассказывать *вам о своих надеждах измениться*.

(29) Бегство не помогло.
Мое бегство *из дома* не помогло *мне*.

Один из способов проявления в поверхностной структуре процессуальных слов, содержащихся в глубинной структуре, состоит в наличии прилагательного, выступающего в качестве определения. Это необходимым образом связано с опущениями. Например, в поверхностной структуре:

(30) Я не люблю непонятных людей

присутствует прилагательное «непонятных». Другая поверхностная структура, тесно связанная с этим последним предложением[1]:

(31) Я не люблю людей, которые непонятны.

Обе эти поверхностные структуры содержат опущение, связанное со словом «непонятных» (непонятных кому, в чем). Поэтому один из более полных вариантов может быть таким:

(32) Я не люблю людей, желания которых мне непонятны.

В следующей группе поверхностных структур укажите случаи опущений и приведите более полный вариант для каждого предложения.

(33) Я смеялся над надоедливым человеком.
Я смеялся над человеком, который надоедал *мне*.

(34) Ты все время приводишь глупые примеры.
Ты все время приводишь *мне* примеры, *которые кажутся мне* глупыми.

(35) Лицемерные люди бесят меня.
Люди, лицемерные *в отношении наркотиков*, бесят меня.

(36) Печальное письмо удивило меня.
Письмо, *которое меня* опечалило, удивило меня.

(37) Сумасшедшие цены на продукты беспокоят меня.
Цены на продукты, которые *сводят меня с ума*, беспокоят меня.

Смысл упражнений на узнавание опущений в поверхностных структурах заключается в том, чтобы сделать более осознанными те интуитивные представления, которые уже есть у вас относительно родного языка,

[1] Общий комплекс трансформаций, обусловливающих различение вывода поверхностной структуры (30), приводимой в тексте, от поверхностной структуры (31), лингвисты называют редукцией придаточного предложения. Обе структуры — (30) и (31) — являются производными от одной и той же глубинной структуры.

и отточить их. Важно уметь осознавать, что имеет место опущение. В следующем разделе мы предлагаем вам поупражняться оказывать помощь клиенту в восстановлении опущенного материала.

Что делать

После того как психотерапевт обнаружил, что поверхностные структуры клиента неполны, его следующая задача — помочь восстановить опущенный материал. Наиболее прямой из известных нам подходов — задать конкретный вопрос о том, чего недостает. Например, клиент говорит:

(38) Я расстроен.

Психотерапевт видит, что данная поверхностная структура является неполной репрезентацией глубинной структуры, из которой она выведена. Конкретно, она представляет собой редуцированный вариант глубинной структуры, более полная поверхностная структура которой выглядит так:

(39) Я расстроен кем-то/чем-то.

Соответственно, чтобы восстановить опущенный материал, психотерапевт задает вопрос:

(40) Чем/кем вы расстроены?

Или проще:

(41) Кем/чем?

Итак, мы предлагаем вам сформулировать для следующей группы поверхностных структур вопросы, которые прямо затрагивают опущенный материал. В качестве примера мы приводим свои варианты таких вопросов. Здесь мы также рекомендуем сначала закрыть бумагой наши варианты и самостоятельно подыскивать вопросы, подходящие для каждой из неполных поверхностных структур.

(42) Я рад.
Рады кому/чему?

(43) Мой отец был сердит.
Сердит на кого/на что?

(44) Это упражнение скучное.
Скучное для кого?

(45) Я боюсь.
Боитесь кого/чего?

(46) У меня есть проблема.
Проблема с кем/с чем?

(47) Я не знаю, что делать.
Делать с кем/с чем?

(48) Я сказал, что я постараюсь.
Сказал кому?
Постараетесь что?

(49) Я говорил с человеком, который скучал.
Говорили о чем?
Скучал из-за кого / из-за чего?

(50) Я хочу послушать.
Хотите послушать кого/что?

(51) Мой муж заявил, что он напуган.
Заявил кому?
Напуган кем/чем?

(52) Вы всегда разговариваете так, будто сердитесь.
Разговариваю с кем?
Сержусь на кого/на что?

(53) Мой брат уверяет, что родители не могут справиться.
Уверяет кого?
Не могут справиться с кем/с чем?

(54) Мне трудно рассказывать.
Рассказывать кому?
Рассказывать о чем?

(55) Бегство не помогло.
Чье бегство?
Бегство от кого/от чего?

(56) Я не люблю непонятных людей.
Непонятных в чем?
епонятных кому?

(57) Я смеялся над надоедливым человеком.
Кому надоедал этот человек?

(58) Вы всегда приводите глупые примеры.
Привожу примеры кому?
Глупые для кого?

(59) Невоздержанные люди бесят меня.
Невоздержанные в чем?

(60) Печальное письмо удивило меня.
Кого это письмо сделало печальным?

(61) Сумасшедшие цены на продукты беспокоят меня.
Сумасшедшие с точки зрения кого?

ОСОБЫЕ СЛУЧАИ ОПУЩЕНИЙ

Мы выделили три особых случая опущения. Особыми они являются в том смысле, что мы часто сталкиваемся с ними в процессе психотерапии и что поверхностные структуры, ими образованные, доступны непосредственному наблюдению.

Класс 1: по сравнению с чем?

Первый особый класс опущений, на которые мы хотим вам указать, связан со сравнительными и превосходными степенями. А именно опущенная часть глубинной структуры представляет собой одну из составляющих сравнительной или превосходной грамматической конструкции.

Сравнительная и превосходная степень может быть выражена двумя способами.

(А) С помощью суффикса.

Сравнительная степень: *быстрее, лучше, сообразительнее, громче.*

Превосходная степень: *лучший, быстрейший, величайший.*

(Б) С использованием слов «более» («менее») и «самый» («наиболее», «наименее»).

Сравнительная степень: *более интересный, более важный, менее точный.*

Превосходная степень: *наименее важный, наиболее интересный, самый умный*[1].

Сравнительная степень предполагает, как следует из самого названия, сравнение, по крайней мере, двух отличающихся друг от друга объектов. Например, в поверхностной структуре:

(62) Для меня она дороже матери

указаны оба сравниваемых объекта (она и мать). В выделенный нами класс поверхностных структур, связанных с опущением одной из составляющих сравнительной конструкции, входит предложение:

(63) Для меня она дороже,

в котором один из объектов сравнения опущен. Аналогичный вид опущения имеет место в таких поверхностных структурах, как:

(64) Она лучшая женщина для меня,

где прилагательное в сравнительной степени стоит перед именем, к которому оно относится.

---

[1] В английском языке это соответственно: а) окончание *-er* для сравнительной степени (*faster, better, smarter, louder*) и окончание *-est* для превосходной степени (*best, fastest, greatest*); б) использование слова *more/less* + прилагательное для сравнительной степени (*more interesting, more important, less accurate*) и слова *most/least* для превосходной степени (*most intelligent, most interesting, least important*). — *Прим. пер.*

Сравнительная степень, образованная с помощью слова «более» встречается в предложениях:

(65) Для меня она более интересна.

(66) Для меня эта женщина более интересна.

В этих примерах один из объектов сравнительной конструкции опущен. В случае превосходной степени один из членов какого-либо множества выбирается и оценивается в качестве наиболее характерного или наиболее ценного члена этого множества. Например, в поверхностной структуре:

(67) Она лучшая.

(68) Она самая интересная.

множество, из которого «она» выбрана, не названо.

Предложенное ниже множество поверхностных структур состоит из предложений, в которых опущен либо один из сравниваемых объектов, либо референтное множество объектов, к одному из которых относится прилагательное в превосходной степени. Эти примеры предлагаются вам, чтобы вы могли потренироваться в обнаружении опущений данного класса.

(69) Она самая трудная.

(70) Он выбрал лучшую.

(71) Это наименее трудное.

(72) Более трудную работу она всегда оставляет мне.

(73) Я завидую более счастливым людям.

(74) Более агрессивные люди получают то, чего они хотят.

(75) Лучший ответ отыскать всегда труднее.

(76) Никогда не видел человека смешнее.

Работая с данным классом опущений, психотерапевт может восстановить отсутствующий материал с помощью двух вопросов. В случае сравнительной степени: прилагательные в сравнительной степени + по сравнению с чем? Например: более агрессивный по сравнению с кем? смешнее, чем кто?

В случаях превосходной степени: прилагательное в превосходной степени + отношение к чему? Например:

лучший ответ по отношению к чему? самый сложный по отношению к чему?

Дадим пошаговое описание этой процедуры.

Этап 1. Выслушайте клиента, обращая в его поверхностной структуре внимание на маркеры сравнительной и превосходной степени.

Этап 2. В том случае, если в поверхностной структуре клиента встречается сравнительная степень, установите, даны ли оба сравниваемых объекта; в случае превосходной степени определите, присутствует ли референтное множество объектов.

Этап 3. Применяя указанные выше вопросы, восстановите все отсутствующие части информации.

Класс 2:
ясно и очевидно

Второй особый класс опущении можно выявить по наличию в поверхностных структурах клиента наречий, оканчивающихся на -**но**[1]. Пусть, например, клиент говорит:

(77) Очевидно, мои родители недолюбливают меня.

или

(78) Мои родители, очевидно, недолюбливают меня.

Заметьте, что эти поверхностные структуры можно парафразировать с помощью придаточного предложения:

(79) Это очевидно, что мои родители недолюбливают меня.

Получив такую форму, психотерапевт может проще определить, какая часть глубинной структуры опущена.

[1] В английском языке это наречия, оканчивающиеся на -ly. Например: *Obviously, my parents dislike me*. Или: *My parents obviously dislike me*. Парафразированное предложение будет, соответственно, выглядеть так: *It is obvious that my parents dislike me. — Прим. пер.*

Так, в нашем примере психотерапевт спрашивает:

(80) Кому это очевидно?

Подобные наречия в поверхностной структуре часто появляются в итоге опущения в глубинной структуре именных аргументов, процессуального слова или глагола. Развивая свои навыки работы с подобными наречиями, психотерапевт может использовать проверку парафразой.

Суть предлагаемой нами проверки состоит в том, чтобы, встретившись в предложении с наречием на **-но**, вы попытались парафразировать это предложение:

а) поместите наречие на **-но** поверхностной структуры клиента в начало новой, создаваемой вами поверхностной структуры;

б) поставьте перед ним словосочетание «это [есть]»;

в) убедитесь, что полученная в результате новая поверхностная структура значит то же, что исходная поверхностная структура клиента.

Если новое предложение синонимично предложению клиента, это значит, что наречие на **-но** получено из глагола глубинной структуры с участием процесса опущения, а следовательно, используя принципы восстановления отсутствующего материала, можно восстановить репрезентацию полной глубинной структуры.

В приведенном ниже множестве поверхностных структур укажите те из них, в которых содержатся наречия, произведенные от глагола глубинной структуры.

(81) Печально, вы забыли поздравить меня с днем рождения.

= Это печально, что вы забыли поздравить меня с днем рождения.

(82) Я моментально прекратил спор.

≠ Это моментально, что я прекратил спор.

(83) Удивительно, отец лгал мне о своих выпивках.

= Это удивительно, что отец лгал мне о своих выпивках.

(84) Она медленно начала плакать.
≠ Это медленно, что она начала плакать.

(85) Они мучительно избегали моих вопросов.
= Это мучительно, что они избегали моих вопросов.

После того как с помощью парафразы исходной поверхностной структуры клиента психотерапевт выявил наречия, выведенные из глаголов глубинной структуры, он может применить по отношению к парафразе поверхностной структуры методы восстановления опущенного материала. Пошаговая процедура для работы с данным классом опущений дана ниже.

Этап 1. Выслушайте поверхностную структуру клиента, обращая внимание на то, имеются ли в ней наречия на -**но**.

Этап 2. Примените к каждому наречию на -**но** проверку парафразой.

Этап 3. Если проверка парафразой работает, тщательно исследуйте новую поверхностную структуру.

Этап 4. Для восстановления опущенного материала используйте обычные методы.

Класс 3: модальные операторы

Третий класс опущений имеет особенно большое значение в процессе восстановления материала, опущенного при переходе от опыта клиента к его полной языковой репрезентации — глубинной структуре. В этом случае в поверхностных структурах часто находят отражение правила или обобщения, выработанные клиентами в их моделях. Пусть, например, клиент говорит:

(86) Я должен считаться с чувствами других людей.

или

(87) Каждый должен считаться с чувствами других людей.

или

(88) Необходимо считаться с чувствами других людей[1].

Используя принципы, с которыми вы познакомились на материале предыдущих упражнений, вы сможете указать в каждой из этих поверхностных структур ряд опущений (например, с чувствами о ком/чем, по отношению к кому/чему). Однако опущения, к которым мы хотим привлечь ваше внимание в данном случае, — это опущения более значительного масштаба. В этих поверхностных структурах заявляется, что нечто должно произойти — они прямо подталкивают вас к вопросу: «иначе что?». Другими словами, в качестве психотерапевтов, стремящихся получить четкий образ модели клиента, мы должны знать, каковы будут последствия, если клиент не сделает то, что, согласно его поверхностной структуре, сделать необходимо. Как мы понимаем, поверхностные структуры этого класса имеют следующую логическую форму:

Необходимо, чтобы S^1*, иначе* S^2*,*

где S^1 — это то, что является необходимым, согласно поверхностной структуре клиента, а S^2 — это то, что случится, если S^1 не будет выполнено — следствие или результат невозможности (нежелания, неумения) сделать S^1. Соответственно S^1 и S^2 — это опущенный материал.

Так, психотерапевт может спросить:

(89) А иначе случится что?

или в более развернутой форме:

(90) Что случилось бы, если бы вы не смогли...?

где вместо многоточия вы подставляете соответствующую часть первоначальной поверхностной структуры

---

[1] В оригинале эти предложения выглядят следующим образом.
(86) I have to take other people's feelings into account.
(87) One must take other people's feelings into account.
(88) It is necessary to take other people's feelings into account. — *Прим. пер.*

клиента. Рассмотрим это на конкретном примере. Клиент говорит:

(91) *Каждый должен считаться с чувствами других людей.*

Психотерапевт может в ответ спросить:

(92) *Иначе произойдет что?*

или в более полном варианте[1]:

(93) *Что произошло бы, не сумей вы считаться с чувствами других людей?*

Эти поверхностные структуры можно отличить по наличию так называемых модальных операторов необходимости. К ним относятся:

Быть обязанным	*Я обязан/вы обязаны...*
Необходимо	*Необходимо, чтобы...*
Следует	*Мне следует/вам следует...*
Быть должным	*Я должен/вы должны...*[2]

Психотерапевт может идентифицировать поверхностные структуры этого особого класса именно по таким словам-подсказкам. Ниже мы предлагаем вам

---

1 Заметим, что вопрос «*Что произошло бы, не сумей вы считаться с чувствами других людей?*» в одном важном отношении отличается от поверхностной структуры клиента, которая производна от: «*Следует принимать в расчет чувства других людей*». В поверхностной структуре клиента слово «каждый» встречается в качестве подлежащего для глагола «должен». У слова «каждый» референтный индекс отсутствует. Формулируя вопрос, психотерапевт осуществляет сдвиг именного аргумента поверхностной структуры клиента к именному аргументу с референтным индексом — конкретно к клиенту, — подставляя вместо слова «каждый» местоимение «вы». Эта разновидность референтного индекса будет рассмотрена подробнее в разделе «Обобщение».

2 В оригинале это, соответственно, выражения

have to	as in	*I/You have to... One has to...*
necessary	as in	*It is necessary... Necessarily,...*
should	as in	*I/you/one should...*
must	as in	*I/you/one must...*

сформулировать для перечисленных предложений вопрос о том, к какому следствию или результату приведет неосуществление того, что необходимо сделать, согласно поверхностной структуре. Мы применяем в этом упражнении две уже описанные формы вопроса. Заметим, что эти формы вопроса — не единственные возможные формы; на самом деле подходит любой вопрос, позволяющий восстановить опущенный материал.

(94) Необходимо прилично вести себя на людях.

Что произойдет, если вы не сумеете вести себя на людях прилично?

(95) К людям надо всегда относиться серьезно.

Что случится, если вы не сможете отнестись к ним серьезно?

(96) Я не должен влезать в это слишком глубоко.

Что будет, если вы влезете в это слишком глубоко?

(97) Людям следует научиться избегать конфликтов.

Что произойдет, если вы не научитесь избегать конфликтов?

Другой вид слов-подсказок — это слова, которые в логике называются модальными операторами возможности. Эти операторы также указывают на правило или обобщение в модели клиента. Пусть, например, клиент утверждает[1]:

(98) Невозможно любить одновременно более одного человека.

[1] Мы представляем здесь две разновидности модальных операторов, как если бы они были двумя отдельными классами. Между тем, в логических системах, из которых мы заимствовали данную терминологию, они тесно взаимосвязаны как в логическом, так и в психологическом отношении. Справедливо следующее равенство:
не возможно не *X* = необходимо *X*.
Например.
Невозможно не опасаться = Необходимо опасаться.
Разделение двух этих классов оправдано удобством изложения.

или

(99) Нет никого, кто мог бы любить одновременно более одного человека.

или

(100) Никто не может любить одновременно более одного человека.

или

(101) Нельзя любить одновременно более одного человека.

или

(102) Никто не способен любить одновременно более одного человека[1].

В этом случае, также основываясь на собственном опыте определения опущений, вы обнаружите в этих поверхностных структурах опущение компонентов репрезентации глубинной структуры. Но мы хотим обнаружить здесь другое — опущения, происходящие при переходе от опыта клиента к репрезентации глубинной структуры. Говоря конкретно, мы хотим, услышав данную поверхностную структуру, спросить клиента, что обусловливает невозможность того, что невозможно согласно его поверхностной структуре. Иначе говоря, мы считаем, что общую логическую форму этих поверхностных структур можно представить следующим образом:

S^1 препятствует возможности S^2,

где S^2 — это то, что является невозможным, согласно поверхностной структуре клиента, а S^1 — опущенный материал. Так, к примеру, психотерапевт может спросить:

---

[1] В оригинале
(98) It's not possible to love more than one person at a time.
(99) No one can love more than one person at a time.
(100) One can't love more than one person at a time.
(101) One may not love more than one person at a time.
(102) No one is able to love more than one person al a time.

(103) Что делает невозможным ...?

или

(104) Что мешает вам ...?

или

(105) Что препятствует вам ...?

или

(106) Что останавливает вас в том, чтобы ...?

где ... — это то, что в поверхностной структуре определяется как невозможное.

Так, если вернуться к вышеуказанному примеру, психотерапевт может спросить:

(107) Что делает невозможным для вас одновременно любить более чем одного человека?

или

(108) Что не позволяет вам любить одновременно более одного человека?

или

(109) Что препятствует вам любить одновременно более одного человека?

или

(110) Что останавливает вас перед тем, чтобы полюбить одновременно более одного человека?

Поверхностные структуры данного класса легко определить по следующим словам и словосочетаниям:

Невозможно

как, например, в *Невозможно, чтобы*

Мочь

как, например, в *Нет человека, который мог бы*

Не мочь

как, например, в *Я (вы, никто, люди) не могу (не можете, не может, не могут)*

Позволять		
	как, например, в	*Никому не позволено*
Быть способным		
	как, например, в	*Нет человека, который был бы способен*
Быть в состоянии		
	как, например, в	*Никто не в состоянии*
Быть неспособным		
	как, например, в	*Я (вы, никто, люди) не способен (не способны, не способен, не способны)*[1]

Эти слова, встречающиеся в поверхностных структурах, указывают на правила и обобщения, составляющие границы модели клиента. Клиенты часто воспринимают эти границы как ощущение отсутствия выбора или наличие небольшого числа неудовлетворительных альтернатив. Для каждой из предлагаемых ниже поверхностных структур сформулируйте вопрос, который (при ответе на него) приводил бы к восстановлению опущенного материала.

(111) Невозможно найти действительно понимающего человека.

Что мешает вам найти действительно понимающего человека?

(112) Я не могу понять свою жену.

Что мешает вам понять свою жену?

[1] В оригинале это, соответственно, выражения

not possible	as in	It's not possible
can	as in	No one can
		Nobody can
may	as in	No one may
		Nobody may
can't	as in	I/you/one/people can't
able	as in	No one is able
		Nobody is able
impossible	as in	It's impossible
unable	as in	I/you/one/people unable. — *Прим. пер.*

(113) Я не способен выразить себя.
Что мешает вам выразить себя?

(114) Нет никого, кто способен понять меня.
Что мешает им понять вас?

Трудно переоценить значимость выявления и восстановления опущений такого масштаба, поскольку они прямо касаются тех частей модели клиента, в которых он испытывает ограниченность выбора реальных возможностей. Поэтапно эта процедура выглядит так.

Этап 1. Выслушайте клиента; исследуйте его поверхностную структуру на наличие наводящих слов и словосочетаний, указанных в данном разделе.

Этап 2.

А. В случае модальных операторов необходимости задайте вопрос относительно того, какие последствия имели бы место, не сумей клиент сделать то, что его поверхностной структуре сделать необходимо.

Б. В случае модальных операторов возможности обратитесь к клиенту с вопросом, требующим восстановления опущенного материала, из которого ясно, почему невозможно то, что заявлено невозможным в поверхностной структуре клиента.

ИСКАЖЕНИЕ — НОМИНАЛИЗАЦИИ

Языковый процесс номинализации представляет собой возможный способ реализации искажения — одного из процессов моделирования в системах естественного языка. Цель выявления номинализаций состоит в том, чтобы помочь клиенту восстановить связь своей языковой модели с текущими динамичными процессами жизни. А именно обратное превращение номинализаций в процессуальные слова помогает клиенту понять, что

событие, в его восприятии завершенное и находящееся вне его контроля, представляет собой на самом деле продолжающийся процесс, который можно изменить. Языковый процесс номинализации представляет собой сложную трансформацию, в результате которой процессуальное слово или глагол глубинной структуры принимает в поверхностной структуре вид событийного слова, или существительного.

Первый этап на пути обратного превращения номинализаций в глаголы заключается в том, чтобы распознать их. Психотерапевты, основываясь на своих интуитивных знаниях носителей языка, устанавливают, какие именно элементы поверхностной структуры в действительности являются номинализациями. Возьмем для примера поверхностную структуру:

(115) Я сожалею о своем решении вернуться домой.

В данном случае событийное слово, или существительное «решение» — это номинализация. Это значит, что в репрезентации глубинной структуры присутствовало процессуальное слово или глагол, в данном случае глагол «решать»:

(116) Я сожалею, что я решаю вернуться домой.

Настоящие имена существительные не могут образовать правильное словосочетание с прилагательным «текущий» (длящийся, непрерывный). Например, настоящие имена «стул», «воздушный змей», «лампа», «окно» и т. д. не вписываются в это словосочетание ни грамматически, ни семантически правильным образом — *«текущий стул», *«текущий воздушный змей» и т. д.[1]

В то же время такие существительные, как «решение», «крушение», «поведение», полученные из глаголов глубинной структуры, образуют такие словосочетания — «текущее решение», «текущее поведение» и т. д. Таким

[1] Кроме, конечно, словосочетаний «текущая вода», «текущая река» и т. п., что не меняет смысла данной проверки. — *Прим. ред.*

образом, психотерапевты могут тренировать собственную интуицию, используя эту простую процедуру проверки. В пошаговом формате процедура распознавания номинализаций выглядит следующим образом.

Этап 1. Выслушайте поверхностную структуру, произнесенную клиентом.

Этап 2. Применительно к каждому из элементов поверхностной структуры, не являющихся процессуальным словом или глаголом, попытайтесь ответить на вопрос: не обозначает ли это слово какое-нибудь событие, которое на самом деле является процессом. Второй вопрос: нет ли такого глагола, который напоминал бы это слово своим звучанием или написанием и одновременно был близок к нему по своему значению.

Этап 3. Убедитесь, что событийное слово может образовать словосочетание с прилагательным «текущий» (непрерывный, длящийся).

Если слово, присутствующее в поверхностной структуре клиента, не является глаголом и при этом представляет собой событие, которое можно связать с процессом, или для него можно найти близкий по звучанию и смыслу глагол — значит, мы имеем дело с номинализацией. Например, в предложении, приводимом ниже, имеется несколько номинализаций:

(117) Непонимание со стороны собственных детей причиняет ему страдания.

Оба событийных слова «непонимание» и «страдание» произведены от глаголов глубинной структуры (текущее непонимание, текущее страдание). Напротив, в поверхностной структуре (118) номинализации отсутствуют:

(118) Я бросился наперерез автомобилю.

В предлагаемых ниже поверхностных структурах найдите предложения, которые содержат номинализации. Мы, как обычно, рекомендуем вам сначала подумать над каждой из поверхностных структур самостоятельно и лишь затем прочитать наши комментарии.

(119) Мой развод был очень тяжелым.
1 номинализация (*развод*)

(120) Наш страх мешает нам.
1 номинализация (*страх*)

(121) Смех моей жены вызывает у меня злость.
2 номинализации (*смех*, *злость*)

(122) Ваш отказ покинуть это место обусловливает мой уход.
2 номинализации (*отказ*, *уход*)

(123) Ваше восприятие сильно искажено.
1 номинализация (*восприятие*)

(124) Ваше предложение наносит мне обиду.
2 номинализации (*предложение*, *обида*)

(125) У меня часто происходит переход от смущения к панике.
3 номинализации (*смущение*, *переход*, *паника*)

(126) Я недоволен вашими расспросами.
1 номинализация (*расспросы*)

(127) Я опасаюсь как вашего гнева, так и вашей помощи.
2 номинализации (*гнев*, *помощь*)

(128) Его догадки оказались точными.
1 номинализация (*догадки*)

В следующем множестве поверхностных структур превратите каждую номинализацию обратно в глагол, построив новую, похожую поверхностную структуру, в которой номинализация переводится в текущий процесс. Например:

(129) Я удивлен ее сопротивлению мне.
→ Я удивлен, что она сопротивляется мне.

Суть упражнения не в том, чтобы предложенное вами новое предложение непременно совпало с нашим вари-

антом, а в том, чтобы вы развили в себе умение трансформировать номинализацию обратно в непрерывающийся процесс. Предлагаемые нами предложения следует воспринимать только в качестве примера. Помните, что как исходные, так и откорректированные вами поверхностные структуры становятся психотерапевтически правильными предложениями лишь после того, как они будут удовлетворять всем остальным условиям правильности.

Мой развод был очень тяжелым.
Моя жена и я разводились очень тяжело.

Наш страх мешает нам.
Мы боимся, и это мешает нам.

Смех моей жены вызывает у меня злость.
Я злюсь от того, что моя жена смеется.

Ваш отказ покинуть это место обусловливает мой уход.
Вы отказываетесь покинуть это место, и поэтому придется уйти мне.

Ваше восприятие сильно искажено.
Вы воспринимаете все очень искаженно.

Ваше предложение наносит мне обиду.
То, что вы предлагаете/Как вы это предлагаете, обижает меня.

У меня часто происходит переход от смущения к панике.
Когда я смущаюсь, это часто переходит в то, что я начинаю паниковать.

Я недоволен вашими расспросами.
Я недоволен тем, как/что вы расспрашиваете меня.

Я опасаюсь как вашего гнева, так и вашей помощи.
Я опасаюсь и того, что вы сердитесь на меня, и того, как вы помогаете мне.

Его догадки оказались правильными.
Он правильно догадался, что происходит.

Понятно, что, обнаружив номинализацию, мы можем поступить по-разному. Мы можем прямо поставить номинализацию под вопрос. Допустим, мы имеем дело с поверхностной структурой:

(130) Меня беспокоит мое решение вернуться домой.

В данном случае мы можем прямо усомниться в том, что «решение» представляет собой необратимое и законченное событие, над которым клиент уже не властен, и мы спрашиваем клиента:

(131) Можете ли вы представить себе, что каким-то образом изменили решение?

или

(132) Что мешает вам изменить собственное решение?

или

(133) Что случилось бы, если бы вы передумали и решили не возвращаться домой?

В каждом из вариантов вопросы психотерапевта вынуждают клиента дать ответ, связанный с тем, что он берет на себя определенную ответственность за процесс принятия решения. В любом случае вопросы психотерапевта помогают клиенту восстановить связь между собственной языковой моделью мира и текущими процессами, происходящими в этом мире.

Номинализации сложны как в психологическом, так и в лингвистическом отношениях. Опыт свидетельствует, что они редко встречаются сами по себе. Как правило, мы находим их в языковых структурах, где присутствуют нарушения одного или нескольких условии психотерапевтической правильности. Поскольку вы уже выполняли упражнения на опущения, мы теперь предлагаем вам поверхностные структуры, в которых есть как номинализации, так и опущения. Ваше задание состоит в том, чтобы отыскать то и другое, а затем сформулировать один или несколько вопросов, которые вызвали бы обратное превращение номинализации в процессуальную форму

и восстановление опущенного материала. Например, в случае поверхностной структуры:

Решение вернуться домой беспокоит меня

можно задать вопрос, который одновременно переводит номинализацию в процессуальную форму и восстанавливает опущенный материал:

(134) Кто решает вернуться домой?

И опять мы советуем вам сперва попытаться сформулировать вопрос или вопросы самостоятельно и только после этого посмотреть на предлагаемые нами примеры. Варианты вопросов, которые мы вам предлагаем, слишком насыщены. В реальном общении мы советуем вам использовать несколько последовательно сформулированных вопросов, каждый из которых касается только одной какой-нибудь части.

(135) Моя боль невыносима.

То, что вы ощущаете боль из-за кого/чего невыносимо для кого?

(136) Это мой страх стоит у меня на пути.

То, что вы боитесь кого/чего, стоит на вашем пути к чему?

(137) У меня есть надежда.

На что вы надеетесь?

(138) Высказывания моего сына беспокоят меня.

Что именно говорит ваш сын, что беспокоит вас?

(139) Его навязчивое подозрение раздражает меня.

Навязчивое по отношению к кому/чему? Что именно он подозревает?

УПРАЖНЕНИЕ Б

Поскольку на наших семинарах, посвященных работе с метамоделью, мы обнаружили, что номинализации представляют собой явление, узнавать которое люди учатся с большим трудом, мы придумали следующее упражнение.

Создайте визуальный образ для следующих предложений. Проверьте, можете ли вы поместить каждое из слов, не являющихся процессуальными словами или глаголами, в тачку.

Я хочу принять *таблетку.* Я хочу принять *решение.*

Заметьте, что все неглагольные слова в первом предложении («я», «таблетка») можно поместить в воображаемую тачку. Иначе со вторым предложением («я», «решение»). «Я» можно поместить в тачку, «решение» нельзя. Протестируйте аналогичным образом каждое из приведенных ниже предложений, чтобы потренироваться в умении узнавать номинализации.

У меня много *разочарований*.
У меня много *зеленого мрамора.*
Мое *волнение* слишком велико.
Мое *пальто* слишком велико.
Мне нужна *вода*.
Мне нужна *любовь.*
Давление беспокоит *меня.*
Дракон беспокоит *меня.*
Я ожидаю *письма.*
Я ожидаю *помощи.*
Я потерял *книгу*.
Я потерял *терпение*.
Лошади пугают *меня.*
Провал пугает *меня.*

Каждая из предложенных пар содержит, по крайней мере, одну номинализацию. Вы можете подтвердить точность визуального теста с помощью чисто языковой проверки — подстановки слова «текущий» (непрерывный, длящийся) перед предполагаемой номинализацией. Слово, с которым можно образовать данное словосочетание, нельзя поместить в воображаемую тачку.

ОБОБЩЕНИЕ

Как получить точный образ модели клиента

Обобщение — это один из универсальных процессов, позволяющий людям создавать модели своего опыта. Обобщение может обеднять модель клиента, поскольку приводит к потере деталей и разнообразия исходного опыта. Таким образом, обобщение мешает клиентам проводить различия, благодаря которым они могли бы иметь более богатые возможности выбора действий, позволяющих им справиться с той или иной конкретной ситуацией. Так же посредством обобщения частный болезненный опыт достигает космических масштабов, превращаясь в совершенно непреодолимое препятствие. Например, конкретное неприятное переживание «Лоис меня не любит» обобщается до представления «Женщины меня не любят». Цель работы с обобщением клиента состоит в том, чтобы:

1) восстановить связь модели клиента с его опытом;
2) свести непреодолимое препятствие, возникшее в результате обобщения, к чему-то определенному, с чем клиент может попробовать совладать;
3) добиться того, чтобы модель клиента имела достаточно деталей и разнообразия, обеспечивая тем самым появление новых возможностей выбора на основе различий, ранее в этой модели отсутствовавших.

С точки зрения лингвистики, можно выделить два основных способа идентификации обобщений в модели клиента. Эти же способы применимы в качестве средств изменения обобщений. Способы, о которых идет речь, это:

1) проверка наличия референтных индексов для имен и событийных слов;
2) проверка глаголов и процессуальных слов на конкретность (специфичность).

Референтные индексы

Успех психотерапевтического вмешательства в существенной мере зависит от способности психотерапевта определить, связаны ли поверхностные структуры клиента с его опытом. Один из явных способов, к которым может прибегнуть психотерапевт, состоит в выявлении в поверхностной структуре клиента слов и словосочетании без референтных индексов. Например, в поверхностной структуре:

(140) Люди все время помыкают мной.

существительное «люди» не имеет референтного индекса и, следовательно, не указывает ни на какой конкретный элемент опыта клиента. С другой стороны, в предложении:

(141) Отец все время помыкает мной.

содержатся два имени — «отец», «мною», причем оба имеют референтные индексы, идентифицирующие в модели клиента нечто конкретное.

В данном случае мы снова предлагаем поэтапную процедуру.

Этап 1. Выслушайте поверхностную процедуру клиента и выделите в ней непроцессуальное слово.

Этап 2. Относительно каждого из этих слов попытайтесь ответить на вопрос, указывает ли оно на какого-то конкретного человека или на конкретную вещь.

Если это слово / словосочетание не указывает на какого-либо конкретного человека или вещь, значит, психотерапевт имеет дело с обобщением в модели клиента. Ниже мы предлагаем вам прочитать набор поверхностных структур и определить, имеют ли встречающиеся там имена и именные словосочетания референтные индексы, позволяющие считать их психотерапевтически правильными.

(142) Никто не обращает внимания на то, что я говорю.

«Никто» и «что» не имеют референтного индекса.

(143) Я всегда избегаю ситуаций, в которых чувствую себя неловко.

«Ситуации, в которых чувствую себя неловко» — нет индекса.

(144) Я люблю дружелюбных собак.

«Дружелюбные собаки» — нет индекса.

(145) Вчера я встретила мою свекровь.

У всех имен есть индекс.

(146) Люди должны уважать чувства других.

«Люди» и *«другие»* — нет индекса.

(147) Вы знаете, нам больно видеть ее такой.

«Нам» и *«такой»* — нет индекса.

(148) Давайте, мы не будем заниматься пустяками.

«Пустяки» и *«мы»* — нет индекса.

(149) Эта комната вызывает определенные чувства.

«Определенные чувства» — нет индекса.

(150) Каждый когда-нибудь чувствует нечто похожее.

«Каждый», «когда-нибудь», «нечто похожее» — нет индекса.

После того как слова и словосочетания без референтных индексов идентифицированы, психотерапевт может поставить вопросы по отношению к ним. Требуются только два вопроса:

(151) Кто именно? (Кто конкретно?)

(152) Что именно? (Что конкретно?)

Ответ на данные вопросы требует от клиента, чтобы он сообщил референтные индексы и, таким образом, установил связь между обобщением модели и опытом. Для каждого из предложений приведенного ниже множества поверхностных структур сформулируйте вопрос, помогающий восстановить референтный индекс.

Никто не обращает внимания на мои слова.

Кто именно? Что именно вы говорите?

Я всегда избегаю ситуаций, в которых чувствую себя неловко.

Каких именно ситуаций?

Я люблю дружелюбных собак.

Какую собаку конкретно?

Вы знаете, нам больно видеть ее такой.

Кому именно больно? Кому нам? Что конкретно означает «такой»? Кто именно вы?

Каждый когда-нибудь чувствует нечто похожее.

Кто конкретно? Когда конкретно? Что именно чувствует?

Есть одна разновидность слов без референтного индекса, на которую мы хотели бы обратить особое внимание. Речь идет о множестве слов, содержащих кванторы всеобщности: «все», «каждый», «любой». При сочетании с другими частями речи форма квантора всеобщности изменяется. Например, в случае сочетания с отрицательными частицами: «никогда», «нигде», «никто», «ни один», «ничто».

Кванторы всеобщности, а также слова и словосочетания, которые их содержат, не имеют референтных индексов. В случае наличия в предложении кванторов всеобщности для работы с ними можно использовать особую технику. Например, возьмем уже знакомую поверхностную структуру:

Никто не обращает внимания на мои слова.

Здесь можно использовать либо вышеописанную процедуру, либо другой способ:

(153) Значит ли это, что НИКТО НИКОГДА не обращает совершенно НИКАКОГО внимания на ваши слова?

Суть данного приема состоит в том, что мы подчеркиваем обобщение клиента путем преувеличения, достигаемого как тоном голоса, так и с помощью введения в исходную поверхностную структуру дополнительных

кванторов всеобщности. Таким образом мы осуществляем идентификацию и подчеркивание обобщения, содержащегося в модели клиента, и одновременно спрашиваем его, нет ли исключений из данного обобщения. Даже одного исключения из высказанного клиентом обобщения может оказаться достаточно, чтобы он начал процесс приписывания референтных индексов словам и словосочетаниям и, таким образом, обогатил свою модель, включив в нее множество выборов, позволяющих справиться с возникшими трудностями.

Клиент. *Никто не обращает внимания на мои слова.*

Психотерапевт. *Значит ли это, что НИКТО НИКОГДА не обращает совершенно НИКАКОГО внимания на ваши слова?*

К. *Не совсем так.*

П. *Хорошо, кто же тогда конкретно не обращает на вас внимания?*

Идентифицировав обобщение, психотерапевт может выбрать один из нескольких способов для работы с ним.

А. Как уже говорилось, в связи с кванторами всеобщности, обобщение можно поставить под вопрос, подчеркнув универсальный характер утверждения, содержащегося в поверхностной структуре, для чего в данную поверхностную структуру вводятся кванторы всеобщности. После этого психотерапевт предлагает клиенту сопоставить полученные обобщения, явно выраженные в поверхностной структуре, с его опытом. Пусть, например, клиент заявляет:

К. *Никому нельзя верить.*

П. *Значит ли это, что никто не может верить никому ни при каких обстоятельствах?*

Цель, которую преследует психотерапевт, ставя под сомнение утверждение клиента, — восстановить связь обобщения клиента с его опытом. В распоряжении психотерапевта имеются и другие способы работы с обобщениями.

Б. Поскольку цель работы с обобщениями состоит в том, чтобы воссоединить репрезентацию клиента с его опытом, психотерапевт может прямо усомниться в верности обобщения, задав клиенту вопрос: не случалось ли в его жизни ситуаций, противоречащих его же собственному обобщению. Например, клиент утверждает:

К. *Никому нельзя верить.*
П. *А вам когда-нибудь случалось верить кому-либо?*
или
А у вас были ситуации, когда вы кому-то поверили?

Отметим, что, с точки зрения лингвистики, психотерапевт делает несколько вещей. Он соотносит обобщение с опытом клиента тем, что изменяет структуру, в которой нет референтного индекса (отсутствие косвенного дополнения предиката «нельзя» (нельзя для кого) и отсутствие подлежащего глагола «верить»), на такую структуру, где референтный индекс присутствует (в виде местоимения «вам»).

В. Третий способ работы с подобным обобщением заключается в том, чтобы спросить у клиента, может ли он представить такой опыт, который вступил бы в противоречие с его же обобщением.

К. *Никому нельзя верить.*
П. *Можете ли вы представить себе ситуацию, в которой смогли бы поверить кому-нибудь?*
или
Можете ли вы придумать ситуацию, в которой смогли бы кому-нибудь поверить?

Если клиент сумел вспомнить или вообразить ситуацию, которая противоречит сделанному им обобщению, психотерапевт может помочь ему снять ограничение данной части модели, спросив у него, какая разница существует между опытом клиента и тем, что он придумал. Другой вопрос: что же мешает клиенту делать воображаемое реальным. Отметим, что одна из наиболее

эффективных техник состоит в том, чтобы установить связь клиента с его непосредственным опытом, то есть, соотнести обобщение с текущим психотерапевтическим процессом. Так, психотерапевт может спросить:

Верите ли вы мне в данный момент и в данной ситуации?

Если клиент отвечает утвердительно, он вступает в противоречие с собственным обобщением. Если он отвечает отрицательно, в распоряжении психотерапевта остаются другие техники. Например, он может спросить, что именно мешает клиенту поверить ему в данной ситуации.

Г. В том случае, если клиент не может придумать опыт, который противоречил бы его обобщению, психотерапевт может обратиться к собственной модели и отыскать в ней случай, противоречащий обобщению клиента. Если психотерапевт сумел отыскать в собственной жизни случай, который связан с настолько широко распространенной практикой, что клиент, возможно, также располагает подобным опытом, психотерапевт может спросить, не противоречит ли этот опыт обобщению клиента.

К. *Никому нельзя верить.*
П. *Ходили ли вы когда-нибудь к врачу (дантисту), ездили ли на автобусе, летали ли на самолете и т. д.? Верили ли вы тогда врачу (дантисту), водителю, летчику и т. д.?*

Если клиент допускает, что у него имеется опыт, противоречащий данному обобщению, он воссоединяет свою репрезентацию со своим опытом, и психотерапевт теперь может, вместе с клиентом, исследовать различия между тем и другим.

Д. Еще один способ работы с обобщением состоит в определении того, что именно обусловливает возможность или невозможность последнего. Эта техника описана в данной главе, в разделе, посвященном модальным операторам необходимости.

К. *Никому нельзя верить.*

П. *Что мешает вам поверить кому-нибудь?*

или

А что случилось бы, если бы вы кому-нибудь поверили?

Е. Часто обобщения, включенные в модель клиента, приобретают вид обобщений, относящихся к одному человеку. Например:

К. *Мой муж всегда препирается со мною.*

или

Мой муж никогда не улыбается мне.

Заметим, что предикаты «препираться с» или «улыбаться (кому)» описывают процессы, происходящие между двумя людьми. Форма этих двух предложений такова: субъект (активный агент), глагол (название процесса) и объект (неактивное лицо, включенное в процесс). В обоих примерах клиент предстает в качестве пассивного участника процесса, в качестве объекта действия глагола-предиката, уклоняясь, таким образом, от ответственности за процесс или существующие отношения. Обобщения, высказанные клиентом в этих двух поверхностных структурах, связаны с особой разновидностью опущения — глубинная структура представлена в этих поверхностных структурах адекватно, а опущение произошло в процессе репрезентации опыта клиента этими глубинными структурами. Другими словами, клиент опустил часть опыта в процессе его репрезентации посредством глубинной структуры, из которой выведены данные поверхностные структуры. Картина процесса или отношений «препирательство с» или «улыбка (кому-либо)» не полна, поскольку в данном случае лишь один из двух участников описан как активное действующее лицо. Сталкиваясь с подобными поверхностными структурами, психотерапевт может спросить, каким образом участвует в данном процессе лицо, описываемое в качестве пассивного. Очень специфичный, но часто оказывающийся эффективным способ получения этой

информации состоит в сдвиге референтных индексов, которые присутствуют в обобщении клиента. В приведенных выше примерах этот сдвиг состоит в следующем[1]:

Мой муж ↓ *мне (клиент)*	***и***	*мне (клиент)* ↓ *Мой муж*

Осуществляя подобный сдвиг референтных индексов, психотерапевт создает новую поверхностную структуру, в основе которой лежит исходная поверхностная структура клиента. А именно:

Мой муж всегда препирается со мной.
↓
Я всегда препираюсь со своим мужем.

и

Мой муж никогда не улыбается мне.
↓
Я никогда не улыбаюсь своему мужу.

Произведя сдвиг референтных индексов, психотерапевт может обратиться к клиенту за подтверждением новой поверхностной структуры:

Вы когда-нибудь препираетесь со своим мужем?

и

Вы когда-нибудь улыбаетесь своему мужу?

Здесь в распоряжении психотерапевта оказывается дополнительное лингвистическое различение, которое может оказаться для него полезным: предикаты, которые описывают процесс или отношения между двумя людьми, делятся на два логических типа.

---

[1] Читатель, знакомый с элементарными логическими системами, узнает один из случаев правила подстановки, как она осуществляется, например, в пропозициональном исчислении. Единственное ограничение состоит в том, что при подстановке какого-либо термина «меня» вместо какого-либо другого термина «мой муж» необходимо, чтобы термин «мой муж» был заменен на «меня» во всех случаях. Это ограничение хорошо работает в случае психотерапии.

А. Симметричные предикаты. Если данный предикат оказывается верным, это с необходимостью подразумевает, что его можно применить и в обратном направлении. Так, если верна поверхностная структура:

Мой муж всегда препирается со мной.

структура

Я всегда препираюсь со своим мужем.

также будет с необходимостью верна. Данное свойство симметричного предиката с точки зрения лингвистики можно представить в общем виде:

> Если поверхностная структура «X предикат Y», где предикат является симметричным предикатом, верна, из этого необходимым образом следует, что поверхностная структура «Y предикат X» также будет верной.

Если вы спорите со мной, это обязательно подразумевает, что и я спорю с вами. Та же самая мысль содержится в высказывании «Для спора необходимы двое». Используя технику сдвига референтного индекса, психотерапевт знает, что в результате получит новое обобщение, которое непосредственно вытекает из исходного. Данная техника помогает клиенту заново связать свою репрезентацию с собственным опытом.

Б. Несимметричные предикаты. Такие предикаты описывают отношения, которые не обязательно могут быть равнозначными в обоих направлениях. Предикат *«улыбаться»* относится к данному логическому типу. Если верна поверхностная структура:

Мой муж никогда не улыбается мне.

из этого не обязательно следует, что обратная ей поверхностная структура (со сдвинутыми референтными индексами) также будет верна:

Я никогда не улыбаюсь своему мужу.

В то время как, с точки зрения логики, обратная исходной поверхностная структура с несимметричным

предикатом не обязательно будет верна, наш опыт говорит нам, что в психологическом отношении обратное высказывание нередко оказывается справедливым. Таким образом, часто, когда клиент делает обобщение относительно другого человека (особенно если отношения с ним клиент рассматривает как важные для себя), обратное высказывание также будет верным. Традиционно данное явление рассматривается в некоторых формах психотерапии как проекция. Независимо от того, является ли высказывание, обратное исходному высказыванию клиента, истинным, спрашивая о нем, психотерапевт начинает открывать утраченный материал и помогает клиенту заново соединить его репрезентацию с исходным опытом.

В. Иногда клиент представляет обобщение, содержащееся в его модели, в логическом формате

X или Y.

Например, клиент говорит:

К. *Я должен заботиться о других людях.*

В ответ на что психотерапевт может задать вопрос (как было описано в разделе, посвященном модальным операторам):

П. *Иначе случится что?*

К. *Иначе они не будут любить меня.*

Таким образом, в полном виде обобщение будет выглядеть так:

Я должен заботиться о других людях, иначе они не будут любить меня.

Данное обобщение неявно связано с утверждением, что существует необходимая причинно-следственная связь между заботой клиента (или отсутствием заботы) о других людях и любовью этих людей по отношению к клиенту. Аналогичное утверждение предполагает и поверхностная структура;

Если я не буду заботиться о других людях, они не будут любить меня.

Фактически, если рассматривать это в рамках формальных систем, здесь имеет место логическая эквивалентность[1]:

X или Y ≡ если не X → Y

Независимо от того, сообщает ли клиент свои обобщения, имеющие форму «*X* или *Y*», сам, или же добавляет вторую часть — итог или следствие — только после вопросов психотерапевта, данное обобщение можно переформулировать в эквивалентную форму: «Если... то...». Предложив клиенту сначала проверить свое обобщение в форме «Если... то...», психотерапевт может начать работать с ним, введя отрицание в обе части обобщения и предъявив полученный результат клиенту:

Если вы заботитесь о других людях, будут ли они вас любить?

Эту технику обращения, или переворачивания, психотерапевт может использовать в сочетании с другими техниками, например с теми, которые обсуждались в связи с модальными операторами, или кванторами всеобщности. В результате он предъявит клиенту поверхностную структуру:

Если вы будете заботиться о других людях, будут ли они любить вас? {непременно / всегда}

---

[1] Читатель, знакомый с элементарными логическими системами, может убедиться в верности этой формальной эквивалентности с помощью таблиц истинности:

X	*Y*	*X V Y*	~*X* → *Y*	где ~ — символ отрицания;
И	И	И	И	→ — символ следования;
И	Л	И	И	И — истинно;
Л	И	И	И	Л — ложно
Л	Л	Л	Л	

Отсюда следует, что *X V Y* и ~*X* → *Y* логически эквивалентны.

Наш опыт показывает, что они эквивалентны и в психологическом отношении.

Сложное обобщение — эквивалентность

Мы хотим познакомить вас с еще одним часто встречающимся обобщением, несколько более сложным, чем те, которые мы рассматривали до сих пор. Эти сложные обобщения связаны с поверхностными структурами, которые в модели клиента эквивалентны между собой. Как правило, клиент произносит одну из этих поверхностных структур, а затем, после небольшой паузы — вторую. Обе поверхностные структуры обладают сходной синтаксической формой. Например, клиентка говорит:

Мой муж никогда не ценит меня...
Мой муж никогда не улыбается мне.

Обе поверхностные структуры построены по одной синтаксической схеме:

Имя 1 — Квантор всеобщности — Глагол — Имя 2,

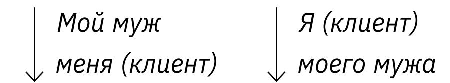
где *Имя 1 = мой муж; имя 2 = я (клиент).*

Обратите внимание, что в первой поверхностной структуре имеется нарушение одного из условий психотерапевтической правильности: а именно клиентка утверждает, что ей известно об одном из внутренних состояний мужа (ценить), но не говорит при этом, как она получила это знание, то есть имеет место один из случаев чтения мыслей. Во второй поверхностной структуре описывается процесс, когда один человек улыбается или не улыбается другому, — опыт, который вполне поддается проверке и не требует осведомленности о внутреннем состоянии другого человека. Обе эти поверхностные структуры представляют собой обобщение, которое можно поставить под сомнение, применяя для этого техники, описанные в связи с обсуждением кванторов всеобщности. Но здесь мы хотим предложить вам быструю технику, которая часто приводит к очень заметным результатам. Вначале психотерапевт должен убедиться в том, что обе

поверхностные структуры действительно эквивалентны в модели клиента. Это нетрудно сделать, прямо спросив клиента о том, равнозначны ли две поверхностные структуры между собой.

> **К.** *Мой муж никогда не ценит меня... Мой муж никогда не улыбается мне*
>
> **П.** *Всегда ли то, что ваш муж не улыбается вам, означает, что он не ценит вас?*

Клиентка сталкивается с необходимостью выбора: она либо отрицает, либо подтверждает эквивалентность. В первом случае психотерапевт может спросить, откуда, собственно, ей известно, что муж не ценит ее; а во втором он может применить технику сдвига референтных индексов:



В результате мы имеем трансформацию поверхностной структуры:

> *Всегда ли то, что ваш муж не улыбается вам, означает, что он не ценит вас?*

в поверхностную структуру:

> *Всегда ли то, что вы не улыбаетесь своему мужу, означает, что вы его не цените?*

Рассмотрим по порядку, что произошло.

1. Клиент предъявляет две поверхностные структуры, обладающие сходной синтаксической формой, но отделяет их друг от друга паузой. При этом одна из поверхностных структур связана с чтением мыслей, а другая — нет.

2. Психотерапевт проверяет, являются ли эти две поверхностные структуры эквивалентными.

3. Клиент подтверждает их эквивалентность. В этом случае мы имеем дело с ситуацией:

> *(X не улыбается Y) = (X не ценит Y),*

где X — муж клиентки; Y — сама клиентка.

4. Психотерапевт осуществляет сдвиг референтных индексов и просит клиента подтвердить полученное обобщение. Новая поверхностная структура имеет ту же логическую форму:

(X не улыбается Y) = (X не ценит Y),

где X — это клиентка; Y — муж клиентки.

5. Как правило, когда клиент оказывается активным субъектом процесса, он отрицает эквивалентность двух высказываний:

(X не улыбается Y) ≠ (X не ценит Y),

где X — клиентка; Y — муж клиентки.

Если клиент согласен с новым обобщением, психотерапевт может использовать любую из обычных техник работы с обобщением. Однако наш опыт свидетельствует, что такое происходит крайне редко.

6. Теперь психотерапевт может приступить к изучению различий между двумя ситуациями: ситуацией, когда эквивалентность имеет место, и когда эквивалентность отсутствует. В данном случае снова происходит восстановление связи между обобщением клиента и его опытом. Полностью обмен репликами выглядит следующим образом:

К. *Мой муж никогда не ценит меня... Мой муж никогда не улыбается мне.*

П. *Всегда ли то, что ваш муж не улыбается вам, означает, что он не ценит вас?*

К. *Да, это так.*

П. *Всегда ли то, что вы не улыбаетесь своему мужу, означает, что вы его не цените?*

К. *Нет, это разные вещи.*

П. *В чем же разница?*

Не вполне конкретные глаголы

Вторая форма обобщения, встречающегося в системах естественного языка, это глаголы с недостаточно конкретным значением. Рассмотрим три поверхностные структуры:

(154) Моя мать обижает меня.

(155) Моя сестра пнула меня.

(156) Подруга коснулась губами моей щеки.

Представляемый образ в каждом следующем предложении становится все более конкретным и ясным. Так, в первом примере обида, нанесенная матерью, могла быть как физической, так и «психологической»: она могла быть нанесена ножом, словом или жестом — все это совершенно не конкретизировано. Во втором предложении конкретно указано только, что действие произведено именно ногой, при этом сестра могла пнуть говорящего правой или левой ногой, а в какое место пнули говорящего, также неизвестно. В третьем примере образ становится еще более конкретным — указано, каким образом подруга прикоснулась к говорящему (коснулась губами), указано место, где произошел контакт (щека). Заметим, однако, что длительность контакта не указана, также не конкретизировано, резким он был или, напротив, мягким[1].

Каждый известный нам глагол в какой-то степени недостаточно конкретен. Четкость и конкретность образа, представляемого данным глаголом, детерминирована двумя факторами:

1. Значением самого глагола. Например, глагол «целовать» более специфичен, чем глагол «касаться». Слово «целовать» обозначает определенную форму касания, а именно: касание губами.

[1] В данном случае, анализируя глаголы различной степени конкретизации, мы подозреваем, что некоторые исследования, ведущиеся в настоящее время в генеративной семантике (см. McCawlev, Lacoff, Grinder and Postal в цитируемой библиографии), могут оказаться чрезвычайно полезны для дальнейшей работы над метамоделью.

2. Объемом информации, содержащейся в остальной части предложения, заключающего в себе этот глагол. Например, словосочетание «обидел отказом» более конкретно, чем просто глагол «обижать».

Поскольку любой глагол в определенной мере недостаточно конкретен, рекомендуем вам пользоваться следующей процедурой.

Этап 1. *Выслушайте* поверхностную структуру клиента, обращая внимание на процессуальные слова или глаголы.

Этап 2. Спросите себя, является ли образ, представленный глаголом в данном предложении, достаточно ясным, чтобы позволить вам визуализировать действительную последовательность описываемых событий.

Если психотерапевт обнаруживает, что образ, создаваемый им на основе глагола и сопровождающих его слов и словосочетаний поверхностной структуры клиента, недостаточно ясен для того, чтобы визуально представить себе действительную последовательность описываемых событий, он должен попросить клиента описать ситуацию с использованием более конкретных глаголов. Вопрос, с помощью которого психотерапевт может прояснить плохо сфокусированный образ, таков:

Как конкретно X ... Y?,

где *X* — субъект недостаточно конкретного глагола; *Y* — недостаточно конкретный глагол + остальная часть исходной поверхностной структуры клиента.

Например, услышав поверхностную структуру:

(157) Сьюзен обидела меня,

психотерапевт просит дать ему более конкретный образ, задавая вопрос:

(158) Как конкретно Сьюзен обидела вас?

Прочитайте следующие предложения и сформулируйте для каждого из них вопрос, который прояснял бы образ описываемого действия:

(159) Мои дети вынуждают меня наказывать их.
Каким именно образом ваши дети вынуждают вас наказывать их? Как именно вы наказываете своих детей?

(160) Шэрон все время требует от меня внимания.
Каким конкретно образом она требует от вас внимания?

(161) Я всегда показываю Джейн, что я люблю ее.
Как именно вы показываете Джейн, что любите ее?

(162) Мой муж постоянно меня игнорирует.
Каким образом ваш муж игнорирует вас?

(163) Мои родные стремятся вывести меня из себя.
Как именно ваши родные стремятся вывести вас из себя?

Любая правильная поверхностная структура содержит в себе процессуальное слово или глагол. Ни один из глаголов не является абсолютно конкретным, поэтому каждая поверхностная структура клиента дает психотерапевту возможность проверить, является ли представленный ему образ достаточно ясным.

ПРЕСУППОЗИЦИИ

Пресуппозиции — это одно из отражений процесса искажения в нашем языке. Цель психотерапевта при выявлении пресуппозиций — помочь клиенту идентифицировать базовые допущения, обедняющие его модель и ограничивающие возможности выбора. Лингвистически эти базовые допущения проявляются в виде пресуппозиций поверхностных структур клиента.

Например, чтобы имела смысл поверхностная структура:

(164) Я боюсь, что мой сын станет таким же лентяем, как и мой муж.

психотерапевт должен принять в качестве истинной ситуацию, предполагаемую данным предложением, а именно:

(165) Мой муж лентяй.

Обратите внимание, что данная поверхностная структура — пресуппозиция предыдущего предложения — не появляется непосредственно в качестве какой-либо его части. Лингвисты разработали тест, позволяющий определить пресуппозиции любого данного предложения. Применительно к метамодели это выглядит следующим образом.

Этап 1. Выслушайте поверхностную структуру клиента — назовем ее предложением А — и определите в ней главное процессуальное слово или глагол.

Этап 2. Сформулируйте новую поверхностную структуру, введя в первоначальную отрицательное слово, относящееся к главному глаголу, — назовем это предложением Б.

Этап 3. Ответьте на вопрос о том, что именно должно быть истинным, для того чтобы были осмысленными как предложение А, так и предложение Б.

Все допущения (выраженные в форме других предложений), истинность которых необходима для того, чтобы как А, так и Б имели смысл, представляют собой пресуппозиции исходного предложения клиента. Так, в случае предложения

Я боюсь, что мой сын станет таким же лентяем, как и мой муж

введение отрицательной частицы перед главным глаголом «боюсь» дает второе предложение:

(166) Я не боюсь, что мой сын станет таким же лентяем, как и мой муж.

Как мы видим, чтобы психотерапевт мог понять эту новую поверхностную структуру, должно быть истинным предложение

(165) Мой муж лентяй.

Поскольку как исходная поверхностная структура, так и новая, полученная из исходной добавлением отрицательного элемента, требуют, чтобы предложение (165) было истинным, постольку эта поверхностная структура является пресуппозицией исходного предложения клиента.

В качестве упражнения предлагаем вам выявить пресуппозиции для каждой из предложенных ниже поверхностных структур.

(167) Если вы собираетесь упрямиться так же, как во время последнего обсуждения данного вопроса, давайте прекратим разговор.

- Мы обсуждали какой-то вопрос.
- Вы упрямились во время последнего обсуждения этого вопроса.

(168) Если Джуди будет такой прижимистой, лучше мне не иметь с ней дела.

Джуди прижимиста.

(169) Если бы Фреду нравилось мое общество, он не ушел бы так скоро.

Фреду не понравилось мое общество.

(170) Если бы вы знали, как я страдал, вы не вели бы себя подобным образом.

- Я страдаю.
- Вы ведете себя подобным образом.
- Вы не знаете…

(171) Поскольку моя проблема очень тривиальна, я не буду отнимать у группы ценное время.

Моя проблема тривиальна.

Лингвисты выделили целый ряд синтаксических форм, неизбежно связанных с наличием пресуппозиций.

Так например, любая часть поверхностной структуры, следующая после главных глаголов «понимать», «осознавать», «игнорировать» и т. д., представляет собой пресуппозицию, или необходимое допущение этой поверхностной структуры. Заметьте, что эти синтаксические формы не зависят от конкретного содержания или значения употребляемых в них слов и словосочетаний. Мы включили в нашу книгу приложение (приложение Б), в котором описываются эти синтаксические формы в помощь тем, кто хотел бы более интенсивно потренироваться в узнавании поверхностных структур, содержащих пресуппозиций.

Идентифицировав пресуппозиции, которые содержатся в поверхностных структурах, психотерапевт может приступить к работе над ними. Ввиду сложности пресуппозиций он располагает богатыми возможностями выбора.

1. Психотерапевт может прямо предъявить клиенту пресуппозиции, неявно выраженные в исходной поверхностной структуре. Это можно сделать, попросив клиента исследовать эту пресуппозицию с соблюдением других условий психиатрической правильности. Например, клиент заявляет:

> *(172) Я боюсь, что мой сын станет таким же лентяем, как и мой муж.*

Психотерапевт определяет пресуппозицию

> *(173) Мой муж лентяй*

и предъявляет ее клиентке, попросив описать, каким именно образом ее муж проявляет свою лень. Женщина произносит в ответ следующую поверхностную структуру, которую психотерапевт проверяет на предмет психотерапевтической правильности.

2. Психотерапевт может также принять пресуппозицию клиентки и применить условия психотерапевтической правильности к ее исходной поверхностной структуре. В этом случае он обращается к ней с просьбой

конкретизировать глагол, восстановить опущенный материал и т. д.

Ниже мы приводим в качестве примера несколько поверхностных структур, обладающих пресуппозициями, и предлагаем ряд способов работы с ними. Помните, что подсказанные нами вопросы — это только примеры, которыми отнюдь не исчерпываются все возможные варианты.

(174) Если моя жена окажется такой же упрямой, какой она была, когда я последний раз пытался поговорить с ней об этом, я определенно прекращу свои попытки.

Что именно в поведении вашей жены кажется вам проявлением упрямства?

В чем конкретно проявляется, на ваш взгляд упрямство вашей жены?

(175) Если Джуди будет такой прижимистой, лучше мне не иметь с ней дела.

В чем конкретно проявляется, на ваш взгляд, ее прижимистость?

Семантическая правильность

Задача, которую мы ставим перед собой, выявляя семантически неправильные предложения, — понять клиента, выявить те части его модели, которые тем или иным образом искажены, что обедняет опыт, доступный клиенту. Как правило, эти обедняющие искажения принимают форму ограничений, которые накладываются на возможности выбора клиента, снижая его способность действовать. Мы выделили ряд часто встречающихся форм семантической неправильности, с которой мы обычно сталкиваемся в практике психотерапии. Ниже мы описываем лингвистические характеристики каждого

из выделенных нами классов семантической неправильности. Приемы, которые может использовать психотерапевт для работы с двумя первыми классами, в сущности, совпадают между собой. Поэтому мы приведем их в одном разделе, после того как закончим описание этих двух классов семантической неправильности.

Причина и следствие

Данный вид семантически неправильных поверхностных структур связан с наличием убеждения в том, что один человек (или комплекс обстоятельств) может совершить некое действие, которое необходимым образом вызовет у другого человека какое-либо чувство или внутреннее состояние. Как правило, о человеке, который испытывает указанное чувство или внутреннее состояние, говорится так, как будто он не имел возможности реагировать иначе, чем реагировал на самом деле. Например, клиент заявляет:

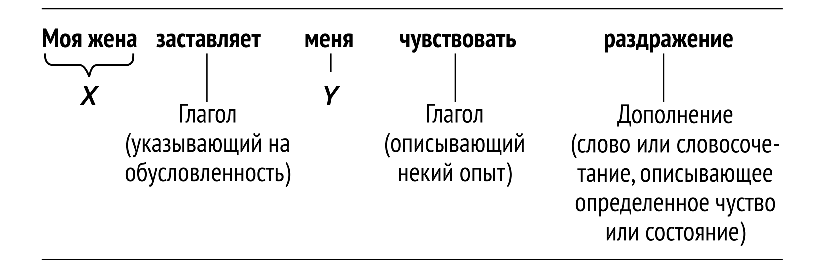
(176) Моя жена заставляет меня чувствовать раздражение.

Заметим, что данная поверхностная структура представляет неясный образ того, как один человек (моя жена) совершает какое-то действие (неконкретное), которое необходимым образом принуждает другого человека (меня) испытывать определенные чувства (раздражение). Неправильные поверхностные структуры, относящиеся к данному классу, можно идентифицировать по признаку соответствия одному из двух лингвистических форматов, которые в общем виде можно представить формами (А и Б).

А. ***X*** Глагол (указывающий на обусловленность) ***Y*** Глагол (описывающий некий опыт) Дополнение (слово или словосочетание, описывающее определенное чувство или внутреннее состояние)

где X и Y — это имена, имеющие разные референтные индексы, то есть отсылающие к разным людям.

Вышеприведенная поверхностная структура имеет указанную форму, а именно:



Второй вариант структуры можно разобрать на примере предложения:

(177) Вы смеетесь, и это отвлекает меня.

Как вариант: *То, что вы смеетесь, отвлекает меня.*

Общая форма:

Б. ***X*** Глагол Глагол (указывающий на обусловленность) ***Y***

где X и Y — это имена, имеющие разные референтные индексы, то есть отсылающие к разным людям.

Подставляя в эту формулу наше предложение, получаем:

Вы	*смеетесь*	*отвлекает*	*меня*
X	Глагол (описывающий некое действие)	Глагол (указывающий на обусловленность)	***Y***

Ниже мы приводим ряд поверхностных структур, причем все они с точки зрения причинно-следственных отношений семантически неправильны. Эти примеры помогут вам научиться распознавать конкретные проявления данного типа семантических неправильностей.

(178) Она вынуждает меня ревновать.

(179) Вы всегда делаете меня счастливой.

(180) Он заставил меня почувствовать себя дураком.

(181) Она причиняет мне много страданий.

(182) То, что вы пишете на стенах, беспокоит меня.

(183) Их плач раздражает меня.

Помимо уже описанных поверхностных структур существуют и другие поверхностные структуры, отличающиеся от них по форме, но с такими же семантическими отношениями.

Например, в поверхностной структуре

(184) Она радует меня

присутствуют те же семантические отношения, что и в поверхностной структуре

(185) Она вызывает во мне радость.

Для тренировки вашего умения распознавать поверхностные структуры данного типа вы можете использовать проверку парафразой. Если исходную поверхностную структуру клиента, которая имеет вид

X глагол Y,

где *X* и *Y* — существительные, имеющие разные референтные индексы, можно заменить на предолжение, соответствующее общей формуле **А**,

X	Глагол (указывающий на обусловленность)	*Y*	Глагол описывающий некий опыт)	Дополнение (слово или словосочетание, описывающее определенное чувство или внутреннее состояние)

где дополнение является производным от глагола исходной поверхностной структуры, и если обе поверхностные структуры имеют одинаковое значение, значит, мы столкнулись с семантически неправильной формулировкой.

Так например, пусть клиент заявляет:

(186) Вы наскучили мне.

Применяя проверку парафразой, перемещаем глагол этой поверхностной структуры в конец предложения, а на его место ставим глагол «принуждать», «заставлять», «делать», после чего, вставив глагол «чувствовать», «ощущать» или «испытывать», получаем:

(187) Вы заставляете меня ощущать скуку.

Теперь следует определить, означает ли эта новая и исходная поверхностные структуры клиента одно и то же. В данном случае их значения совпадают, из чего следует, что исходная поверхностная структура семантически неправильна. Чтобы дать вам возможность потренироваться в узнавании этого класса семантически неправильных поверхностных структур, предлагаем выполнить упражнение. С помощью преобразования следующих предложений в формулу **А** определите, какие из них семантически неправильны.

(188) Музыка успокаивает меня.

= Музыка вызывает во мне ощущение покоя.

(189) Мой муж любит меня.

≠ Мой муж вызывает во мне чувство любви.

(190) Ваши идеи раздражают меня

= Ваши идеи заставляют меня чувствовать раздражение.

(191) *Его план обидел меня.*
= Его план заставил меня почувствовать обиду.

(192) *Полицейские преследуют меня.*
≠ Полицейские вызывают у меня чувство преследования.

Еще одна форма часто встречающейся поверхностной структуры, относящаяся к данному классу:

(193) *Я опечален тем, что вы забыли о нашем юбилее.*

или

(194) *Я опечален, поскольку вы забыли о нашем юбилее.*

или

(195) *Я опечален, потому что вы забыли о нашем юбилее.*

И в этом случае все три поверхностные структуры можно парафразировать, представив в виде поверхностной структуры:

(196) *То, что вы забыли о нашем юбилее, заставляет меня чувствовать печаль.*

Заметим, что эта последняя поверхностная структура соответствует общей формуле **Б**, следовательно, и в этом случае проверка с помощью парафразы поможет вам научиться распознавать семантическую неправильность. А именно, если поверхностную структуру клиента можно парафразировать, представив ее в виде предложения общей формулы **Б**, это значит, что она семантически неправильная.

Предлагаем вам еще несколько поверхностных структур. Попытайтесь парафразировать их так, чтобы они соответствовали общей формуле **Б**, и определите, какие из них семантически неправильные.

(197) *Я подавлен, так как ты не хочешь помочь мне.*
= То, что ты не хочешь мне помочь, вызывает у меня чувство подавленности.

(198) Мне одиноко, потому что тебя нет рядом.

= То, что ты отсутствуешь, заставляет меня чувствовать себя одиноким.

(199) Я рад, что еду в Мексику.

= То, что я еду в Мексику, вызывает у меня чувство радости[1].

(200) Она обижена тем, что ты не уделяешь ей внимания.

= То, что ты не уделяешь ей внимания, заставляет ее чувствовать обиду.

«Но»

Наряду с уже представленными формами поверхностных структур, подразумевающих, что клиент в той или иной форме ощущает отсутствие выбора, на подобную ситуацию указывает и слово-подсказка «но», узнавать которое в ходе психотерапевтического сеанса мы специально обучали участников наших семинаров. Часто, в тех случаях, когда в предложении используется союз «но», его можно логически интерпретировать как «не». Он помогает выявить то, что, по мнению клиента, служит причиной или условием, из-за которых то, что он хочет сделать, оказывается невозможным, а то, чего он не хочет, становится обязательным и необходимым. Например, клиент заявляет:

(201) Я хочу уехать из дома, но мой отец болен.

Услышав подобную поверхностную структуру, мы понимаем, что клиент установил в своей модели мира

[1] Проверка парафразы работает, но поверхностная структура оказывается правильной, так как у обоих имен *X* и *Y* в общей формуле Б один и тот же референтный индекс. — *Прим. пер.*

определенную причинно-следственную зависимость. Данную форму поверхностной структуры мы называем неявными каузативами.

(202) X, но Y.

В приведенном выше примере клиент сообщает то, что в его модели предстает в качестве необходимой причинно-следственной связи, а именно: болезнь отца не дает ему возможности уехать из дома. В первой части поверхностной структуры (*X*) говорится о том, что он хочет сделать (уехать из дома), а во второй части (*Y*) представлены условие или причина (мой отец болен), которые не позволяют клиенту совершить действие *X*. Мы выявили еще одну распространенную форму, в которой неявные каузативы обычно проявляются в поверхностных структурах. Клиент заявляет:

(203) Я не хочу уезжать из дома, но мой отец болен.

В данной форме неявного каузатива *X* обозначает нечто, чего клиент не хочет (уезжать из дома), а *Y* обозначает условие или причину, вынуждающие клиента совершать или испытывать то, чего он не хочет (мой отец болен). Другими словами, то, что отец болен, вынуждает говорящего уехать из дома. Приведенные примеры представляют собой две наиболее часто встречающиеся разновидности неявного каузатива. Характерной особенностью обеих форм является то, что у клиента отсутствует выбор. В первом случае он чего-то хочет (часть *X* в общей форме «*X*, но *Y*»), но какое-то условие препятствует ему в достижении желаемого (*Y*). Во втором случае клиент чего-то не хочет (*X*), но что-то (*Y*) вынуждает его совершать/испытывать это. Чтобы вы могли потренировать свою способность распознавать данное семантическое отношение, мы предлагаем вам в качестве примеров несколько поверхностных структур, заключающих в себе неявный каузатив.

(204) Я хотел бы измениться, но от меня зависит множество людей.

(205) Я не хочу сердиться, но она все время бранит меня.

(206) Мне бы хотелось дойти до самой сути, но я отнимаю у группы слишком много времени.

(207) Я не люблю быть строгим, но моя работа требует этого от меня.

Работая с неявными каузативами, психотерапевт может выбирать из, по крайней мере, трех вариантов.

а) Согласиться с причинно-следственными отношениями, установленными клиентом, но спросить, всегда ли дела обстоят именно таким образом. Например, клиент говорит:

(205) Я не хочу сердиться, но она все время бранит меня.

В ответ психотерапевт может задать вопрос:

(206) Вы всегда сердитесь, когда она бранит вас?

И часто клиент вспоминает, что иногда «она» его ругает, но он не сердится. В этом случае появляется возможность определить, в чем состоит разница между этими последними случаями и теми, когда брань «автоматически» вызывает у клиента гнев.

б) Согласиться с причинно-следственными отношениями, установленными клиентом, но попросить его конкретизировать эту зависимость, выраженную в поверхностной структуре неявного каузатива. Так, в случае уже цитировавшейся поверхностной структуры клиента психотерапевт может задать вопрос:

(207) Как конкретно то, что она бранит вас, вызывает в вас гнев?

Психотерапевт продолжает задавать уточняющие вопросы до тех пор, пока не составит себе четкого представления о процессе формирования данных причинно-следственных отношений в том виде, как они присутствуют в модели клиента.

в) Усомниться в причинно-следственных отношениях, установленных клиентом. Один из прямых способов состоит в том, чтобы задать клиенту вопрос, в котором

зависимость, о которой он говорит, перевернута/обращена. Пусть, например, клиент говорит:

(205) Я не хочу сердиться, но она все время бранит меня.

Психотерапевт может в ответ сказать[1]:

(208) Значит, если бы она вас не бранила, вы бы не сердились? Не так ли?

Или же клиент заявляет:

(201) Я хочу уехать из дому, но мой отец болен.

Психотерапевт может ответить в этом случае:

(209) Значит, если бы ваш отец не болел, вы уехали бы из дому, верно?

Данная техника сводится к тому, что мы предлагаем клиенту обратить условие, задаваемое его моделью и мешающее ему получить то, что он хочет (или, в другом случае, вынуждает его сделать то, чего он не хочет), а затем спросить, приводит ли такое обращение к желаемому для него результату. Рассмотрим этот процесс внимательнее. Например, человек говорит мне:

Я хочу расслабиться, но боль в спине просто убивает меня.

Услышав такую фразу, я понимаю, что он сказал следующее:

---

[1] Читатели, знакомые с логическими системами, несомненно, отметили для себя сходство между частями техники обращения зависимости, применяемой в отношении неявных каузативов, и формальным правилом вывода, известным под названием контрапозиция. Трансформацию исходной поверхностной структуры в предложении, где она ставится под сомнение, можно представить в виде последовательности:

Строка 1: *X*, но *Y*.
Строка 2: *X* и не *X*, потому что *Y*.
Строка 3: не *X*, потому что *Y*.
Строка 4: не *Y* и не не *X*.

Точнее, если связку естественного языка «потому что» интерпретировать в качестве логической связки «следует», то трансформация на переходе от строки 3 к строке 4 — это формальная пространственная транспозиция.

Я хочу расслабиться, но

$\left\{\begin{array}{l}\textit{я не могу расслабиться}\\ \textit{я не расслабляюсь,}\end{array}\right\}$

потому что *боль в спине просто убивает меня*.

Таким образом, в поверхностной структуре, представленной в виде

X, но Y

имеется опущение. Полная форма этой поверхностной структуры выглядит следующим образом:

X и не X, потому что Y.

Так, в уже рассматривавшемся нами примере мы имеем следующую поверхностную структуру:

Я хочу уехать из дому, но мой отец болен.

Ее полную репрезентацию, основываясь на только что подсказанной эквивалентности, можно представить следующим образом:

Я хочу уехать из дому и

$\left\{\begin{array}{l}\textit{я не могу уехать}\\ \textit{я не уезжаю из дому,}\end{array}\right\}$

потому что мой отец болен.

Имея более полную версию исходной поверхностной структуры клиента, психотерапевт может применять технику обращения неявных каузативов. Из поверхностной структуры, имеющей форму:

X и не X, потому что Y

он создает новую, обращенную поверхностную структуру, используя только вторую часть более полного варианта:

Не X, потому что Y.

Эта новая поверхностная структура содержит конструкцию «если... то», причем во второй части полной репрезентации обращение осуществляется добавлением

отрицания как в элемент *X*, так и в элемент *Y*. Поэтапно процедуру можно представить следующим образом:

Расположите вторую часть полной репрезентации в конструкции «если… то» в обратном порядке —

Если (мой отец болен), то

$$\left(\left\{\begin{array}{l}\textit{я не могу уехать}\\ \textit{я не уезжаю}\end{array}\right\}\textit{из дому}\right).$$

$\{\ \}$ означает одно из двух выражений, но не оба вместе.

2. Введите отрицательные частицы как в часть «если», так и в часть «то»

Если бы (мой отец ***не*** *был болен), то (я бы не мог* ***не*** *уехать из дому).*

Или, переводя двойное отрицание в грамматически правильную форму:

Если бы (мой отец не был болен), то

$$\left(\left\{\begin{array}{l}\textit{я не мог бы уехать}\\ \textit{я не уехал бы}\end{array}\right\}\textit{из дому}\right).$$

3. Предложите клиенту подтвердить или опровергнуть обращенное обобщение.

Если бы ваш отец не был болен, вы уехали бы из дому?

Как показывает опыт, эта техника обращения причинно-следственных отношений очень эффективна при работе над данным видом обобщения. Клиенту часто удается взять на себя ответственность за свое текущее решение делать или не делать то, что, согласно его предыдущим заявлениям, контролировалось кем-то или чем-то другим. Техника обращения причинно-следственной зависимости для неявных каузативов, имеющих форму «*X*, но *Y*», содержит следующие этапы.

1. Расширьте первоначальную поверхностную структуру клиента до более полного варианта (с восстановленным опущением), использовав с этой целью отношение равнозначности:

(X, но Y) → (X и не X, потому что Y)

(Я хочу уехать из дому) но *(мой отец болен)* → *(Я хочу уехать из дому)* и *({я не могу уехать / я не уезжаю} из дому)* потому что *(мой отец болен)*

2. Впишите вторую часть восстановленной поверхностной структуры — часть после союза «и» — в конструкцию «если…, то» в обратном порядке:

(не X, потому что Y) → (Если Y, то не X)

({Я не могу уехать / Я не уезжаю} из дому) потому что *(мой отец болен)*. Если *(мой отец болен)*, то *({Я не могу уехать / Я не уезжаю} из дому)*

3. Введите отрицания в новую поверхностную структуру в обе части «если» и «то»:

Если Y, то не X. → Если не Y, то не X.

Если *(мой отец болен)*, то *({Я не могу уехать / Я не уезжаю} из дому)*. → Если *(мой отец не болен)*, то *({Я не могу уехать / Я не уезжаю} из дому)*.

4. Предъявите клиенту окончательную форму новой поверхностной структуры в качестве утверждения, ставящего его исходное обобщение под вопрос.

Хорошо, значит, если бы ваш отец не был болен, вы уехали бы из дому?

г) Еще одна техника, которая, как мы обнаружили, очень полезна в психотерапевтической практике, состоит в том, чтобы усилить обобщение, относящееся к неявному каузативу, введя в поверхностную структуру клиента модальный оператор необходимости, а затем предложить клиенту подтвердить или опровергнуть получившуюся поверхностную структуру. Например, клиент утверждает:

(201) Я хочу уехать из дому, но у меня болен отец.

Психотерапевт может спросить:

(210) Вы хотите сказать, что то, что ваш отец болен, с неизбежностью не позволяет вам уехать из дому?

Очень часто клиент не соглашается с такой поверхностной структурой, так как в ней совершенно очевидно утверждается, что два события, *X* и *Y*, необходимым образом связаны друг с другом. Если клиент начинает возражать, у психотерапевта появляется возможность исследовать вместе с ним, каким образом данная причинно-следственная связь лишается статуса необходимости. Если клиент соглашается с усиленным вариантом («необходимо»), психотерапевт может исследовать, как на самом деле работает эта необходимая причинно-следственная связь. Он задает уточняющие вопросы, стремясь получить о ней более конкретное представление. Эта техника особенно эффективна для вариантов А и Б, которые описаны выше.

Чтение мыслей

Данный класс семантически неправильных поверхностных структур связан с имеющимся у говорящего убеждением в том, что один человек может знать, о чем думает или что чувствует другой человек, не получая от него прямого сообщения об этом.

Например, клиент говорит:

(211) Каждый в группе думает, что я отнимаю слишком много времени.

Обратите внимание — говорящий заявляет, будто он знает содержание сознания у всех участников группы. Определите, какие из следующих поверхностных структур содержат утверждение о том, что один человек знает о мыслях и чувствах другого человека.

(212) Генри сердится на меня.
Да

(213) Марта коснулась моего плеча.
Нет

(214) Я уверен, что ваш подарок понравится ей.
Да

(215) Джон заявил мне, что сердится.
Нет

(216) Я знаю, что его радует.
Да

(217) Я знаю, что для вас лучше.
Да

(218) Вы понимаете, что я хочу сказать.
Да

(219) Вы видите, как я к этому отношусь.
Да

Другим менее очевидным примером подобной семантической неправильности служат поверхностные

структуры, связанные с предложением, что один человек может читать мысли другого человека. Например:

(220) *Если бы она меня любила, она всегда делала бы то, что я от нее хочу.*

(221) *Мне очень жаль, что вы не посчитались с моими чувствами.*

С обоими классами семантической неправильности — причинно-следственной зависимостью и чтением мыслей — психотерапевт может работать в основном одним и тем же способом. Они оба связаны с поверхностными структурами, настолько расплывчато передающими образ какого-либо процесса, что психотерапевт не может получить ясного представления о модели клиента.

Описываемый в первом случае процесс состоит в том, что один человек выполняет то или иное действие, вынуждая/заставляя другого человека испытывать то или иное чувство. Во втором случае мы имеем описание процесса, в котором один человек каким-то образом знает, что думает или чувствует другой человек. Ни в первом, ни во втором случае мы не имеем конкретной информации о том, как осуществляются эти процессы. Психотерапевт, услышав подобное высказывание клиента, спрашивает его именно об этом: как конкретно осуществляются данные процессы. Наш опыт свидетельствует, что поверхностные структуры, содержащие в своем составе семантические неправильности (причинно-следственные отношения и чтение мыслей), позволяют выяснить такие части модели клиента, в которых имеется обедняющий опыт искажения. В поверхностных структурах вида «причина — следствие» находят выражение чувства, связанные с тем, что клиент в буквальном смысле не имеет выбора, его чувства детерминированы силами, находящимися вне его. В поверхностных структурах с чтением мыслей передаются чувства, связанные с тем, что клиент ограничен в выборе возможностей, поскольку он уже решил для себя, что именно думают и чувствуют другие люди. Поэтому клиент реагирует на уровне

собственных допущений и предположений относительно мыслей и чувств других людей. На самом деле эти допущения и предположения могут оказаться ошибочными. Напротив, в случае причинно-следственных отношений клиент может чувствовать вину или, по крайней мере, ответственность за то, что «вызвал» в другом человеке какую-либо эмоциональную реакцию. В случае чтения мыслей человек систематически отказывается выражать собственные мысли и чувства, исходя из предположения о способности других людей знать, что именно он думает или чувствует. Мы не утверждаем, что это совершенно исключено, однако мы хотим знать, какой именно процесс обеспечивает такую возможность. Поскольку в высшей степени маловероятно, чтобы один человек мог непосредственно читать мысли другого человека, нам нужны подробности относительно того, каким образом передается эта информация. Основываясь на нашем опыте, мы считаем это очень важным, так как допущение наших клиентов о своей способности читать мысли других людей и о том, что другие люди тоже могут прочесть их мысли, является источником значительного числа трудностей в межличностных отношениях, причиной взаимонепонимания и сопровождающего все эти явления страдания. Еще менее правдоподобной, насколько мы можем судить по собственному опыту, выглядит способность одного человека непосредственно и необходимым образом вызывать в другом человеке то или иное чувство. Поэтому все поверхностные структуры такого рода мы называем семантически неправильными до тех пор, пока не будет четко определен процесс, благодаря которому происходит то, что в них утверждается в качестве истинного. Причем поверхностные структуры, описывающие этот процесс, сами должны быть психотерапевтически правильными. Выяснение, то есть явное описание процесса, выраженного в поверхностных структурах этих двух классов, психотерапевт осуществляет с помощью вопроса «как именно». Как мы говорили еще раньше,

в разделе, посвященном работе с недостаточно конкретными глаголами, психотерапевт должен добиваться четко сфокусированной картины описываемого процесса. Диалог в этом случае может развиваться следующим образом:

К. *Генри сердит меня.*

П. *Как конкретно Генри сердит вас?*

К. *Он никогда не принимает во внимание мои чувства.*

Здесь психотерапевт имеет, по крайней мере, две возможности. Он может спросить:

а) Какие именно чувства?

или

б) Откуда вам известно, что он никогда не принимает во внимание ваши чувства?

Скажем, психотерапевт предпочел вариант «б», а клиент отвечает:

К. *Потому что он каждый вечер так поздно возвращается домой.*

В этой ситуации психотерапевт снова имеет, по крайней мере, две возможности:

а) Всегда ли то, что Генри поздно возвращается домой, сердит вас?

б) Всегда ли то, что Генри поздно возвращается домой, значит, что он никогда не принимает во внимание ваших чувств?

Постепенно психотерапевт доводит поверхностные структуры клиента до достижения ими психотерапевтически правильной формы.

УТРАЧЕННЫЙ ПЕРФОРМАТИВ

Каждый из вас замечал, что во время психотерапевтического сеанса клиенты часто высказывают утверждения в форме обобщения о мире как таковом. В этих утверждениях содержатся суждения, которые мы считаем истинными с точки зрения модели мира клиента. Например, клиент утверждает:

(222) Дурно оскорблять чувства других людей.

Мы понимаем, что данное высказывание представляет собой утверждение о модели мира клиента; а именно это правило, которое он сформулировал сам для себя. Отметим, что по форме используемая клиентом поверхностная структура подразумевает обобщение, которое справедливо для мира в целом, а не соотнесено с клиентом. В поверхностной структуре отсутствуют признаки, которые указывали бы на осознание клиентом того факта, что данное утверждение истинно лишь для его конкретной модели. Отсутствуют также признаки, что клиент признает существование других возможностей. Поэтому мы трансформируем высказывание в следующую поверхностную структуру:

(223) Я заявляю вам, что для меня дурно оскорблять чувства других людей.

В рамках трансформационной модели лингвисты показали, что каждая поверхностная структура выведена из глубинной структуры, которая имеет форму (см.: Ross, 1970)

(224) Я заявляю/говорю вам, что S,

где S — это поверхностная структура.

Данное предложение, которое называется перформативом, в большинстве случаев опускается при выводе поверхностной структуры в ходе трансформации, называемой опущением перформатива. Как показывает

проделанный анализ, глубинная структура содержит четкое указание, что именно говорящий является источником обобщения о мире. Другими словами, предложение, которое в поверхностных структурах представлено как обобщение о мире, в глубинной структуре являлось обобщением, включенным в модель мира говорящего. В данном случае наша задача как психотерапевтов состоит не в том, чтобы заставить клиента сообщать каждую поверхностную структуру, предваряя ее перформативом, а скорее, в том, чтобы мы сами научились видеть в обобщениях, которые клиенты предъявляют в качестве обобщений о мире, обобщения об их моделях мира. Распознав подобное обобщение, психотерапевт может поставить ее под вопрос, так что в конечном итоге клиент начинает понимать, что она истинна только для его системы убеждений в определенный момент времени. И поскольку обобщение имеет отношение к убеждениям клиента, а не к самому миру, психотерапевт может поработать над тем, чтобы помочь клиенту в поиске других возможностей в рамках его модели. Это особенно важно в тех случаях, когда обобщение сужает круг вариантов выбора, имеющихся, по мнению клиента, в его распоряжении. Как правило, это связано с такими частями модели, в которых клиент переживает болезненный опыт и наличие ограниченного числа не удовлетворяющих его альтернатив. Существует целый ряд слов-подсказок, которые, как мы обнаружили, помогают идентифицировать поверхностные структуры данного класса. К ним относятся:

> *хороший, плохой, чокнутый, сумасшедший, больной, правильный, неправильный, единственный (как, например, в предложении: имеется единственный способ...), истинный, ложный...*

Мы привели лишь несколько слов-подсказок, которые можно использовать для идентификации поверхностных структур данного класса. Отличительной чертой таких

поверхностных структур является то, что по форме они представляют собой обобщения о мире и не соотнесены с личностью говорящего. Что касается речевых характеристик, то в них полностью отсутствуют признаки перформатива.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА

Выше мы привели большое количество четких и ясных примеров, работая с которыми психотерапевты могут упражнять собственную интуицию в идентификации явления, называемого нами «психотерапевтическая правильность». В совокупности оно представляет собой эксплицитную метамодель психотерапии. Сознавая, что наша метамодель охватывает лишь часть вербальной коммуникации, происходящей в процессе психотерапии, в следующей главе мы предложим вам примеры, в которых психотерапевт целиком работает в рамках нашей метамодели. Это искусственный прием, поскольку метамодель представляет собой комплекс инструментов, предназначенных для использования вместе с другими возможными подходами, принятыми в психотерапии. Мы хотели бы, чтобы вы представили себе, насколько может возрасти эффективность практикуемого вами психотерапевтического подхода, если подключить к нему метамодель. Мы также хотим вам напомнить, что хотя наша метамодель разработана для вербальной коммуникации, она представляет собой частный случай общего процесса моделирования, который мы, будучи человеческими существами, постоянно осуществляем на протяжении нашей жизни. В главе 6 мы обобщим выводы нашей метамодели на другие репрезентативные системы.

УПРАЖНЕНИЕ В

В каждом из разделов данной главы подробно описаны этапы, проходя которые вы развиваете собственную интуицию относительно того, что в психотерапии является правильным. Все, что вам необходимо, это внимательно изучить пошаговую процедуру и иметь доступ к тому или иному множеству поверхностных структур. Пошаговые процедуры представлены в данной книге. Поверхностные структуры, с которыми вы можете работать при помощи описанных техник, есть всегда, когда люди разговаривают друг с другом. Один из способов получить поверхностные структуры, на которых можно было бы потренироваться в применении описанных техник, — это использование в качестве их источника собственного внутреннего голоса, внутреннего диалога. Мы рекомендуем вам сначала пользоваться магнитофоном и записывать реплики своего внутреннего голоса, произнося их вслух. Затем эту магнитофонную запись можно использовать в качестве источника поверхностных структур, применяя к ним условия психотерапевтической правильности. После некоторой тренировки вы сможете воспринимать собственный внутренний диалог напрямую, без обращения к магнитофону, и, соответственно, также прилагать к нему эти условия. С помощью этого метода вы получите бесконечное множество предложений, на которых сможете потренироваться.

Невозможно переоценить значимость упражнений для более глубоко усвоения материала, представленного в главе 4. Детальное пошаговое описание процедур дает вам такую возможность. Сумеете ли вы усвоить материал, зависит лишь от вашего желания в достаточной мере попрактиковаться в его применении. Хотя сначала поэтапная процедура может производить впечатление искусственности, через какое-то время вам уже не будет нужно выполнять свои задания подобным образом. Другими словами, после тренировки ваши действия приобретут характер поведения, подчиняющего правилам, так что необходимость помнить о процедурах в их пошаговом формате отпадает сама собой.

Глава 5

В КРУГОВОРОТЕ

В этой главе мы представляем вам в качестве примера две расшифровки стенограммы психотерапевтических сеансов с нашими комментариями. Наша цель — дать вам возможность увидеть метамодель в действии. Чтобы дать вам наиболее ясное представление о том, как работает метамодель, мы ограничили действия психотерапевта на данных сессиях исключительно рамками метамодельных техник. Данное ограничение было сделано с тем, чтобы получить для нашей книги материал, который ясно и четко представляет метамодель. Его не следует рассматривать как доказательство того, что вербальная коммуникация — это все, чем психотерапевту необходимо владеть для эффективной работы. Данный материал также не является примером того, как работаем мы сами и как рекомендуем работать всем остальным. Мы лишь хотели дать вам возможность познакомиться с метамоделью в действии. На этих примерах вы сможете увидеть, что любая информация, которую клиент сообщает в виде поверхностной структуры, открывает перед психотерапевтом богатые возможности выбора действий. Это, как вы сами убедитесь, означает, что в любое время в вашем распоряжении имеется целый ряд подходящих техник и приемов. Нам хотелось бы, чтобы вы подумали о том, каким образом метамодельные техники, использованные и описанные далее в расшифровках стенограмм,

могут быть включены в ту форму психотерапии, которую применяете вы сами. Мы хотим также, чтобы вы представляли себе, каким образом использование метамодели может предоставить вам богатый набор возможных психотерапевтических решений.

В комментариях, которыми мы снабдили расшифровку стенограмм, мы не ставили перед собой цели показать, как мы представляем себе работу психотерапевта, который видит, слышит, чувствует и размышляет о том, что происходит во время психотерапевтической сессии. Наш комментарий имеет две задачи. Во-первых, четко представить в терминах метамодели то, что делает психотерапевт в процессе общения с клиентом. Мы не утверждаем, что промежуточные процессы, описываемые в наших комментариях, действительно происходит в людях, поведение которых мы моделируем[1]. Например, когда мы в нашем комментарии указываем, что психотерапевт может выявить наличие опущений в поверхностной структуре клиента, определив вначале, может ли он построить другую грамматически и семантически правильную поверхностную структуру, в которой процессуальное слово или глагол появлялись бы с бо́льшим количеством аргументов, чем они имели в исходной поверхностной структуре, мы не утверждаем тем самым, что

[1] Это та же мысль, которую мы обсуждали ранее. Модели, включая и метамодель, описываемую в данной книге, отнюдь не являются утверждениями, касающимися того, что происходит на самом деле в моделируемых индивиде, людях, процессах и т.д. Скорее, это четкие поведенческие репрезентации этих вещей, которые позволяют увидеть подчиняющуюся правилам природу моделируемого индивида, людей, процессов. В таких моделях представлены обладающие системным характером части процесса, например в метамодели отсутствует репрезентация расстояния между клиентом и лондонским Тауэром для каждого момента времени: мы сомневаемся, что поведение клиента в этом плане характеризуется системностью. Назначение некоторых моделей состоит отчасти в том, чтобы репрезентировать моделируемые внутренние события, связанные с процессами вывода в индивидах, людях и процессах. Такие модели называются имитационными.

психотерапевт сделает это на самом деле. Более того, мы не рекомендуем вам проходить через все эти этапы. Во-вторых, помимо того, что мы хотели продемонстрировать, как вербальное поведение может быть понято в терминах метамодели, мы надеемся, что наш комментарий позволит вам развить собственную интуицию так, чтобы то, что описано в нем как поэтапный процесс, стало для вас непосредственным опытом. Наш опыт по обучению психотерапевтов нашей метамодели подсказывает, что, как правило, они проходят вначале через этап, в ходе которого осознают собственную стратегию осуществления поэтапного процесса. По мере усвоения этой техники у них вырабатывается автоматизм, и они достигают возможности усвоить его на подсознательном уровне. Системное же поведение в этом отношении сохраняется.

РАСШИФРОВКА СТЕНОГРАММЫ 1

Ральф, возраст 34 года, помощник заведующего подразделением большой фирмы по производству электронных приборов. Клиенту задали вопрос о том, что он надеется получить в результате интервью. Он начал:

(1) **Ральф.** *Ну... я, в общем, не уверен...*

Клиенту трудно сказать, чего именно он хочет. Помните, что одна из первых задач психотерапевта состоит в том, чтобы понять модель клиента (особенно те ее части, которые обедняют опыт). Психотерапевт отмечает опущения в первой поверхностной структуре, предложенной клиентом. А именно он выявляет процессуальное, или определяющее, отношения слово «уверен», а также то, что клиент употребил в связи с предикатом «уверен» только один аргумент, или имя (1). Психотерапевт может определить, является ли данная поверхностная структура полной репрезентацией глубинной структуры клиента, если спросит

себя, существует ли с тем же предикатом «уверен» другая грамматически правильная поверхностная структура, в которой имелось бы более одного аргумента или имени. Например, поверхностная структура:

() *Я уверен в ответе.*

Здесь с предикатом «уверен» связаны два аргумента, или имени: некто уверенный в чем-то (в данном случае «я») и нечто, в чем этот человек уверен (в данном случае «ответ»). Таким образом, основываясь на собственных интуитивных представлениях носителя языка, психотерапевт понимает, что глубинная структура клиента содержала некую часть, не появившуюся в его поверхностной структуре, — эта часть была опущена. Психотерапевт решает восстановить опущенный материал, задав связанный с ним вопрос.

(2) **Психотерапевт.** *В чем вы не уверены?*

Психотерапевт спрашивает об отсутствующей части поверхностной структуры.

(3) **Р.** *Я не уверен, что это поможет.*

Клиент сформировал новую поверхностную структуру, содержащую информацию, которая первоначально была опущена. Психотерапевт исследует его новое предложение, отмечая, что:

а) подлежащее («это») связано с глаголом «поможет», у которого отсутствует референтный индекс;
б) репрезентация поверхностной структуры неполна, поскольку предикат «помогать» в правильных поверхностных структурах встречается в сопровождении более чем одного аргумента или имени:

() *Вы так хорошо помогаете мне.*

Основываясь на том, что глагол «помогать» может встречаться в сопровождении не одного имени, как в поверхностной структуре клиента, а более, психотерапевт заключает, что какая-то часть глубинной структуры клиента опущена;

в) глагол «помогать» недостаточно конкретен, поэтому из предложенной клиентом поверхностной

структуры психотерапевт не получает четкого образа помощи, которой желает клиент.

Установив, в каких именно отношениях поверхностная структура клиента психотерапевтически неправильна, психотерапевт оказывается перед выбором:

1. Он может попросить клиента восстановить референтный индекс — ***О чем именно вы говорите, что не уверены, что это поможет?***
2. Он может задать вопрос, имеющий целью восстановить опущенный материал — ***поможет кому/в чем?***
3. Он может спросить у клиента, на какую конкретную разновидность помощи тот надеется — ***поможет каким образом?***

(4) **П.** *О чем именно вы говорите, что не уверены, что это поможет и кому поможет?*

Психотерапевт решил заняться вариантами 1 и 2.

(5) **Р.** *Ну, я не уверен, что этот эксперимент поможет. Видите ли, когда я впервые пришел к доктору Г., он спросил меня, не желаю ли я поучаствовать в этом эксперименте... Я чувствую, что в чем-то мне действительно нужна помощь, но ведь это просто эксперимент.*

Клиент выражает озабоченность, что экспериментальные условия, вынуждающие психотерапевта ограничиться применением техник метамодели, воспрепятствуют ему получить помощь, в которой он нуждается. Психотерапевт, стремясь понять модель клиента, отмечает следующее:

а) в первой поверхностной структуре клиента есть номинализация «эксперимент», производное от глагола «экспериментировать». Как правило, этот глагол связан с двумя именными аргументами — лицо, производящее эксперимент, и лицо, над которым производится эксперимент, — которые здесь опущены;

б) в поверхностной структуре клиента опущен один из аргументов глагола «помогать» (поможет кому?);

в) кроме того, в первой поверхностной структуре клиента глагол «помогать» недостаточно конкретизирован — он не задает ясного образа;

г) в последней части поверхностной структуры клиента встречается местоимение «что-то», у которого отсутствует референтный индекс;

д) существительное «помощь» представляет собой номинализацию глагола «помогать», оно недостаточно конкретно и характеризуется наличием двух опущений — оно не дает отчетливого образа человека или вещи, оказывающих помощь, а также человека или вещи, получающих ее;

е) номинализация «эксперимент» встречается еще два раза, и снова имеют место оба опущения, упомянутые в пункте а;

ж) последняя поверхностная структура клиента в цитируемом отрывке в общем виде соответствует формату «**X**, но **Y**» — это неявный каузатив. То есть имплицитный смысл этого предложения заключается в том, что клиент чего-то хочет (**X** — «есть что-то, в чем действительно нужна помощь») и есть нечто, что мешает ему получить это (**Y** — «это просто эксперимент»).

(6) **П.** *Каким образом то, что это просто эксперимент, не позволяет вам получить помощь, которая вам нужна?*

Психотерапевт решает поставить под вопрос неявный каузатив ж).

(7) **Р.** *Эксперименты проводятся для исследования, но есть что-то, в чем мне действительно нужна помощь.*

Клиент в своем ответе заново воспроизводит неявный каузатив «**X**, но **Y**». Отметим, что в новом высказывании содержатся:

а) прежняя номинализация — «эксперимент» — с двумя опущениями;

б) новая номинализация — «исследование» с двумя опущениями (человек, осуществляющий исследование, и человек или вещь, над которыми это исследование проводится);

в) снова местоимение «что-то», у которого отсутствует референтный индекс;

г) прежняя номинализация — «помощь» — с двумя опущениями.

(8) **П.** *В чем именно вам действительно нужна помощь?*

Психотерапевт отказывается от продолжения работы с неявным каузативом и решает сначала уточнить референтный индекс (в).

(9) **Р.** *Я не знаю, как производить хорошее впечатление на людей.*

Клиент предъявляет поверхностную структуру, в которой, по его мнению, сообщает референтный индекс имени «что-то», дважды встречавшегося в его поверхностных структурах. В этой последней поверхностной структуре нарушаются условия психотерапевтической правильности:

а) номинализация «впечатление» с одним опущением — человека или вещи, производящих впечатление;
б) прилагательное «хорошее» в словосочетании «хорошее впечатление» произведено от предиката глубинной структуры «**X** хорош для **Y**», причем **X** в данном случае — это впечатление, а **Y** опущен, то есть неизвестно, для кого это впечатление хорошее, кто выигрывает в результате данного действия;
в) существительное «люди» не имеет референтного индекса;
г) поверхностная структура клиента содержит семантическую неправильность, так как он, по-видимому, демонстрирует чтение мыслей. А именно клиент утверждает, что не знает, как производить на людей хорошее впечатление, но не может сказать, откуда ему известно, что дело обстоит именно так. Он не описывает способ, каким получает данную информацию.

(10) **П.** *Посмотрим, правильно ли я вас понял. Вы утверждаете, что то обстоятельство, что это всего лишь эксперимент, неизбежно помешает вам узнать, каким образом производить на людей хорошее впечатление. Верно?*

Психотерапевт решает проигнорировать неправильность новой поверхностной структуры клиента. Вместо этого он предпочитает установить связь между ответом на его вопрос относительно референтного индекса и неявным каузативом, который клиент предъявил ранее. Для этого он просто подставляет в новое предложение ответ, полученный на свой прежний вопрос, и сверяется с клиентом, желая убедиться, что правильно понимает его модель. Еще он усиливает обобщение клиента введением модального оператора необходимости. Тем самым он вынуждает клиента подтвердить либо опровергнуть это обобщение.

(11) **Р.** *Ну... я не совсем уверен...*

Психотерапевт удачно поставил обобщение клиента под сомнение — клиент начинает колебаться.

(12) **П.** *(прерывая). Ну хорошо, так вы хотите это узнать?*

Психотерапевт видит, что его вызов оказался успешным (он слышит поверхностную структуру «Ну... я не совсем уверен...») и быстро перебивает клиента, обратившись к нему с просьбой восстановить связь между обобщением и текущим опытом. Он стимулирует клиента вновь попытаться получить в этих условиях помощь, в которой тот нуждается.

(13) **Р.** *Да, конечно.*

Клиент соглашается попытаться.

(14) **П.** *Кто тот человек, на кого вы не знаете, как произвести хорошее впечатление?*

Этой репликой психотерапевт возвращается к неправильности в предыдущей поверхностной структуре клиента и решает выяснить референтный индекс, отсутствовавший у существительного «люди» в словосочетании «хорошее впечатление на людей».

(15) **Р.** *Никто.*

Клиент не сумел сообщить референтный индекс, о котором его спросил психотерапевт. Местоимение «никто» относится к особому классу слов и словосочетаний, которые не ссылаются ни на что конкретное, потому что содержат

квантор всеобщности (логически: никто = все люди нет). Таким образом, клиент утверждает, что в его модели нет человека, на которого он мог бы произвести хорошее впечатление. В этом случае психотерапевт может:

а) поставить под сомнение обобщение или
б) еще раз попросить клиента сообщить ему референтный индекс.

(16) **П.** *Никто? Не можете ли вы вспомнить кого-нибудь, на кого вы хоть когда-либо произвели хорошее впечатление?*

Психотерапевт снова упоминает слово, которое не имеет референтного индекса, и снова предлагает клиенту усомниться в собственном обобщении, спрашивая его, нет ли в этом обобщении какого-либо исключения.

(17) **Р.** *Ну-у... Да, пожалуй, некоторые люди, но...*

Вызов опять срабатывает, клиент признает существование исключений. Его фрагментарный ответ содержит:

а) именное словосочетание без референтного индекса;
б) союз «но», который указывает на начало фразы, отменяющей смысл того, что сказано перед этим.

(18) **П.** *И все-таки, на кого конкретно вы не знаете, как произвести хорошее впечатление?*

Психотерапевту снова удалось заставить клиента усомниться в его обобщении, однако он все еще не получил от него референтного индекса для именного словосочетания, поэтому он снова спрашивает о нем.

(19) **Р.** *...Мне кажется, на самом деле я все время пытался сказать, что женщины не любят меня.*

Клиент в ответ изменяет утверждение «я не знаю, как производить хорошее впечатление на людей» на «меня не любят женщины». В обеих этих поверхностных структурах есть два нарушения правильности:

а) каждая из них содержит имена без референтного индекса («люди» и «женщины»);
б) в каждой из них есть утверждение, что клиент осведомлен об эмоциональном состоянии каких-то

других людей, но нет описания того, каким образом клиент может узнать об этом. Кроме того, в поверхностной структуре клиента имеется опущение, связанное с глаголом «сказать», — не указано лицо, которому адресована речь клиента.

(20) **П.** *Какая женщина конкретно?*

Психотерапевт снова просит сообщить ему референтный индекс.

(21) **Р.** *Большинство женщин, которых я встречаю.*

Клиент отвечает именным словосочетанием, в котором снова отсутствует референтный индекс — обратите внимание на термин «большинство», который, как мы установили, входит в особый класс слов и словосочетаний, содержащих в себе кванторы всеобщности и, следовательно, не ссылающихся на кого-либо конкретно. Данная фраза не дает отчетливого образа.

(22) **П.** *Какая женщина, конкретно?*

Психотерапевт настаивает на том, чтобы ему сообщили референтный индекс.

(23) **Р.** *Ну, фактически большинство женщин... Но когда вы спросили меня, я сразу подумал об одной женщине — Дженет.*

Сначала клиент не сумел дать запрашиваемый референтный индекс (он сказал «фактически, большинство женщин»), но потом сообщил его, определив и назвав конкретную женщину. Отметим здесь, что когда клиент называет по имени какого-то человека в ответ на просьбу психотерапевта дать референтный индекс, для самого клиента его модель становится гораздо более ясной и сфокусированной, но психотерапевту это дает гораздо меньше. Кроме того, следует отметить опущение именного аргумента, связанного с предикатом «думать» (то есть «**X** думает **Y** о **Z**»), — не указано конкретно, что именно клиент думает о Дженет.

(24) **П.** *Кто такая Дженет?*

Психотерапевт получил референтный индекс и теперь спрашивает, в каких отношениях находится указанное

лицо с клиентом. Так, психотерапевту не безразлично, является ли Дженет матерью клиента, его дочерью, женой, любовницей, сестрой... Опущение в последней поверхностной структуре клиента психотерапевт игнорирует.

(25) **Р.** *Просто женщина, с которой я встретился на работе.*

Клиент дает определенную дополнительную информацию.

(26) **П.** *Хорошо, а откуда вы знаете, что вы не произвели на Дженет хорошее впечатление?*

Психотерапевт стремится создать для себя четкую картину модели мира клиента. Ему удалось получить референтный индекс для именного аргумента, который вначале не был связан с опытом клиента. Теперь он интегрирует этот материал — именной аргумент с референтным индексом (Дженет, женщина, с которой клиент просто встретился на работе) — с исходным обобщением клиента. Исходное обобщение «я не знаю, как производить на людей хорошее впечатление» трансформируется в «я не знаю, как произвести хорошее впечатление на Дженет». Отметим, что это новая поверхностная структура связана с конкретным опытом клиента — обобщение препятствует изменениям; произошло восстановление связи обобщения с одним (по крайней мере) из конкретных переживаний, на которых основывалось это обобщение. Интегрировав данный материал, психотерапевт начинает задавать вопросы относительно процесса, посредством которого клиенту стало известно, что он не произвел на Дженет хорошего впечатления. Этот выбор имелся в распоряжении психотерапевта и ранее, но теперь он делает этот выбор и просит клиента описать, каким образом тот узнал, что не произвел на Дженет хорошего впечатления. Тем самым он ставит под сомнение способность к чтению мыслей, которая подразумевается в высказывании клиента.

(27) **Р.** *Просто я знаю...*

Клиент не сумел конкретизировать использованное им процессуальное слово (глагол).

(28) **П.** *Как конкретно вы это узнаете?*

Психотерапевт снова спрашивает у клиента, как именно тот определил, что не произвел на Дженет хорошего впечатления.

(29) **Р.** *Просто я ей не понравился.*

Клиент снова представляет поверхностную структуру, в которой утверждается, что он осведомлен о внутренних переживаниях другого человека, но не конкретизируется, каким образом он получил такую информацию. Это очевидный пример чтения мыслей.

(30) **П.** *Как конкретно вы узнали, что не понравились Дженет?*

Психотерапевт продолжает ставить под сомнение способность клиента к чтению мыслей.

(31) **Р.** *Она не заинтересовалась мной.*

Клиент вновь заявляет, что знает о внутреннем состоянии другого человека.

(32) **П.** *Каким образом она не заинтересовалась?*

Психотерапевт снова ставит под вопрос чтение мыслей. Заметим, что в случае подобной семантической неправильности он может воспользоваться одним из двух имеющихся в его распоряжении подходов. Он может задать вопрос либо в форме А «как вы узнали **X**?», где **X** — поверхностная структура клиента (например, «она не заинтересовалась вами»); либо (как в данном случае) в форме Б «глагол как/каким образом/способом?», где глагол взят из первоначальной поверхностной структуры (например: интересовалась).

Оба вопроса требуют от клиента, чтобы он конкретизировал, как происходит описываемый им процесс. Суть требования — конкретизировать процессуальное слово или глагол.

(33) **Р.** *Она не обращала на меня внимания.*

Четвертый раз подряд клиент предлагает поверхностные структуры, включающие чтение мыслей.

(34) **П.** *Как она не обращала на вас внимания?*

Психотерапевт очередной раз старается добиться от клиента более конкретного ответа.

(35) **Р.** *Она не смотрела на меня.*

Наконец, в ответ на просьбу конкретизировать процесс, который выглядел как чтение мыслей, клиент предлагает поверхностную структуру, в которой описывается ситуация, доступная проверке, то есть поверхностную структуру, не связанную с чтением мыслей.

(36) **П.** *Давайте проверим, правильно ли я вас понял. Вы знаете, что Дженет не заинтересовалась вами, потому что она не смотрела на вас?*

Психотерапевт подставляет новый материал, не связанный с чтением мыслей в поверхностную структуру, в которой этот материал рассматривается как основа для сделанных ранее клиентом утверждений, связанных с чтением мыслей. Данной репликой психотерапевт проводит проверку, стремясь убедиться, что он правильно понял модель, созданную клиентом на основании собственного опыта. Он просит, чтобы клиент подтвердил предложенную им поверхностную структуру.

(37) **Р.** *Да, это так!*

Клиент соглашается с тем, как психотерапевт описывает его модель.

(38) **П.** *Можете ли вы представить такую ситуацию, в которой Дженет не смотрела бы на вас и все же испытывала к вам интерес?*

Психотерапевт предложил клиенту обобщение, и тот подтвердил его. Теперь обратим внимание на форму поверхностной структуры (36): «**X**, потому что **Y**». Получив от клиента подтверждение указанного обобщения, психотерапевт может теперь усомниться в нем, снова обратившись к клиенту с просьбой воссоединить обобщение с его собственным опытом. Психотерапевт спрашивает клиента, всегда ли имеется связь между **X** и **Y**, которые связаны

между собой словом, обозначающим отношение «потому что» в общей формуле «**X**, потому что **Y**».

(39) **Р.** *Ну-у-у... не знаю.*

Клиент колеблется.

(40) **П.** *Всегда ли вы смотрите на каждого человека, которым интересуетесь?*

Психотерапевт снова ставит под вопрос обобщение, применяя для этого все ту же технику, но на этот раз сопровождая ее сдвигом референтных индексов:

↓ Дженет смотрит на вас.
Вы смотрите на каждого.

↓ Дженет интересуется вами.
Вы интересуетесь каждым.

(41) **Р.** *Я думаю... не всегда. Но если Дженет просто интересуется мной, это еще не значит, что я ей нравлюсь.*

Психотерапевту удалось поставить под вопрос поверхностную структуру клиента — тот соглашается, что его обобщение ошибочно. Следующая поверхностная структура клиента подразумевает, что он, по его мнению, не нравится Дженет. Обратите внимание, клиент снова утверждает, что ему известно внутреннее состояние другого человека.

(42) **П.** *Как конкретно вы узнаете, что не нравитесь ей?*

Психотерапевт снова подвергает сомнению возможность чтения мыслей и просит клиента конкретизировать этот процесс.

(43) **Р.** *Она не слушает меня.*

Клиент предъявляет новую поверхностную структуру, которая также семантически неправильна (чтение мыслей). Обратите внимание на одно различие: я могу определить, смотрит ли на меня другой человек (не видит, а именно смотрит), просто наблюдая за ним, однако такого наблюдения недостаточно, чтобы определить, слушает меня

другой человек или нет (как невозможно и определить, слышит ли он меня).

(44) **П.** *Как конкретно вы узнаете, что она не слушает вас?*

Психотерапевт ставит под вопрос возможность чтения мыслей и настаивает, чтобы клиент конкретизировал процесс.

(45) **Р.** *Да она никогда даже не смотрит на меня (начинает сердиться). Вы же знаете, что такое женщины! Они никогда вам не покажут, что замечают вас.*

Здесь клиент возвращается к предыдущей правильной поверхностной структуре, однако, обратите внимание, добавляет в нее квантор всеобщности «никогда». Введение этого квантора приводит к обобщению, которое психотерапевт может поставить под вопрос.

Более того, следующая поверхностная структура открывает перед психотерапевтом несколько возможностей:

а) утверждение клиента «вы же знаете» предполагает чтение мыслей;

б) существительное «женщины» не имеет референтного индекса;

в) поверхностная структура не конкретизирует, «что такое женщины», а просто утверждает, что психотерапевт это знает.

Процессуальное слово, или глагол «есть» (в предложении «вы же знаете, что такое [есть] женщины»), совершенно неконкретен. Следующая поверхностная структура клиента нарушает, по крайней мере, два условия психотерапевтической правильности:

а) имя «они» встречается дважды, и у него отсутствует референтный индекс;[1]

б) квантор всеобщности «никогда» указывает на обобщение, которое можно поставить под вопрос.

---

[1] Слово «они», которое в данном предложении не имеет референтного индекса, может фактически отсылать к именному аргументу «женщины» предыдущей поверхностной структуры. Отметим, однако, что у именного аргумента «женщины» референтный индекс также отсутствует.

(46) **П.** *Как кто конкретно?*

Психотерапевт настаивает на получении конкретного индекса.

(47) **Р.** *(сердито). Как моя мать... а, черт возьми! Она никогда не интересовалась мной.*

Клиент определяет отсутствующий референтный индекс. Данная поверхностная структура клиента по форме совпадает с предыдущими (31, 36, 37, 41), но на этот раз местоимение «она» указывает на мать клиента, а не на Дженет. В этой поверхностной структуре нарушается условие семантической правильности, так как процесс, посредством которого клиент узнал, что его мать не интересовалась им, не конкретизирован.

(48) **П.** *Как вы узнали, что ваша мать никогда вами не интересовалась?*

Психотерапевт выражает сомнение и просит клиента дать более полное и конкретное описание процесса.

(49) **Р.** *Каждый раз, когда я пытался показать ей, что я забочусь о ней, она никогда не замечала этого (начинает всхлипывать) ... Ну почему она не замечала этого?*

Поверхностная структура клиента содержит:

а) два квантора всеобщности («каждый раз» в «никогда»), что указывает на обобщение, которое можно поставить под вопрос;
б) три слабо конкретизированных процессуальных слова («показывать», «заботиться», «замечать»), не представляющих психотерапевту ясной картины;
в) одно утверждение, подразумевающее, что клиент знает, как другой человек его воспринимал, без конкретизации процесса, посредством которого это знание было приобретено («замечать», «она никогда не замечала»).

(50) **П.** *Как конкретно вы пытались показать ей, что заботитесь о ней?*

Психотерапевт начинает прояснять для себя картину, прося клиента более конкретно описать процесс.

Он начинает с вопроса о действиях клиента.

(51) **Р.** *(тихо всхлипывая). Все время, приходя из школы, я делал для нее разные вещи.*

Данная поверхностная структура клиента содержит:

а) квантор всеобщности («все время»), и это можно поставить под сомнение, и

б) именной аргумент «вещи», у которого отсутствует референтный индекс.

(52) **П.** *Какие именно вещи вы для нее делали?*

Психотерапевт продолжает исследовать модель клиента, стремясь, в частности, четко представить себе, как клиент воспринимает собственные действия. Он выбирает вариант б.

(53) **Р.** *Ну, я всегда прибирал в гостиной и мыл посуду... а она никогда этого не замечала... и никогда ничего не говорила.*

Поверхностная структура клиента предлагает психотерапевту четыре возможности выбора:

а) три квантора всеобщности («всегда», «никогда», «никогда») указывают на наличие в модели клиента трех обобщений, которые можно поставить под вопрос;

б) наличие совершенно неконкретного глагола «замечать»;

в) сделанное клиентом заявление, что он знает о том, как его воспринимал другой человек («замечать»);

г) опущение, связанное с глаголом «говорить» («не говорила кому?»).

Кроме того, обратите внимание, что клиент сначала утверждает «она никогда не замечала», затем делает паузу и говорит «она никогда ничего не говорила». По опыту мы знаем, что две последовательные поверхностные структуры, имеющие аналогичную синтаксическую форму (имя — квантор — глагол...) и отделенные друг от друга только паузой, указывают на предложения, которые имеют для клиента эквивалентное или почти эквивалентное значение в его модели. Такая эквивалентность очень полезна для понимания связей между опытом клиента и его способом

представления этого опыта. Отметим, к примеру, что первое из этих двух утверждений подразумевает, что клиент располагает знанием о способах восприятия другого человека, а второе является семантически правильным утверждение, в котором отсутствует чтение мыслей.

Если эти два утверждения действительно эквивалентны, то это значит, что второе утверждение описывает опыт, представленный первым утверждением (семантически неправильной поверхностной структуры); другими словами, то, что мать ничего не говорит, в модели клиента эквивалентно тому, что она ничего не замечает.

(54) **П.** *Ральф, действительно ли тот факт, что ваша мать ничего не говорила по поводу того, что вы делали, означает, что она никогда не замечала проделанного вами?*

Психотерапевт решил в настоящий момент не обращать внимания на нарушение семантической правильности и вместо этого проверить, действительно ли две последние поверхностные структуры эквивалентны. Подобные обобщения чрезвычайно важны для понимания опыта клиента.

(55) **Р.** *Да, раз она никогда не замечала того, что я для нее делаю, значит, она не интересовалась мною.*

Клиент подтверждает эквивалентность и добавляет третью поверхностную структуру, которая, выступая в качестве замены одной из двух, о которых шла речь выше («Она ничего не говорила»), также эквивалентна им. Эта третья поверхностная структура: «Она не интересовалась мною». В ней содержится квантор всеобщности «никогда».

(56) **П.** *Давайте уточним: вы утверждаете, что тот факт, что ваша мать не замечала того, что вы для нее делали, означает, что она не интересовалась вами?*

Психотерапевт хочет убедиться в эквивалентности этих двух поверхностных структур.

(57) **Р.** *Да, правильно.*

Клиент снова подтверждает свое обобщение.

(58) **П.** *Ральф, бывало ли с вами когда-нибудь, чтобы кто-то сделал что-то для вас, а вы не замечали этого до тех пор, пока он не указывал вам на это?*

Психотерапевт решил поставить обобщение клиента под вопрос, начав в данном случае со сдвига референтных индексов:

↓ *вы (клиент)*
кто-то/они

↓ *ваша (клиента) мать*
вы (клиент)

↓ *ваша мать не замечала...*
вы не замечали...

В результате выполненных операций обобщения трансформированы:

↓ *вы делаете что-то для своей матери*
кто-то делает что-то для вас

Обратите внимание, что в результате сдвига референтных индексов клиент оказывается в роли активного участника собственного исходного обобщения — его матери, человека, которого он критикует.

(59) **Р.** *Ну... да ... я помню один случай...*

Сначала клиент колеблется, но затем соглашается, что он бывал в положении, которое, по его описанию, в исходном обобщении занимает его мать.

(60) **П.** *Разве вы не замечали того, что они делали для вас, потому что не интересовались ими?*

Получив от клиента ответ, в котором он соглашается, что с ним такое случалось, психотерапевт прерывает его и спрашивает, сохраняется ли эквивалентность **X не замечает = X не интересуется** в том случае, когда не замечает чего-то он сам (то есть **X** = клиент), ставя тем самым под сомнение его обобщение.

(61) **Р.** *Нет, я просто не замечал...*

Клиент отрицает данную эквивалентность для случая, когда человеком, который чего-то не замечает, оказывается он сам.

(62) **П.** *Ральф, можете ли вы представить себе, что ваша мать просто не замечала, когда...*

Психотерапевт, получив отрицание эквивалентности
X не замечает = X не интересуется
для случая, когда **X** — это клиент, возвращает референтные индексы, которые ранее сдвинул. В результате получается исходное равенство, то есть

X не замечает = X не интересуется,

где **X** — это мать клиента.

(63) **Р.** *Нет, это не то же самое.*

Клиент осознает, что говорит психотерапевт до того, как тот заканчивает фразу, прерывает его и отрицает, что два случая (когда **X** = клиент и когда **X** = мать клиента) идентичны. В поверхностной структуре, которую он использовал для отрицания идентичности, нарушаются два условия психотерапевтической правильности:

а) местоимение «это» не имеет референтного индекса;

б) опущена вторая часть сравнительной конструкции.

(64) **П.** *Это? Что с чем не совпадает?*

Психотерапевт задает вопрос относительно как референтного индекса, так и отсутствующей части сравнительной конструкции.

(65) **Р.** *То, что я не замечаю, не то же самое, когда не замечает моя мать. Понимаете, она никогда не замечала то, что я делал для нее.*

Клиент сообщил информацию, которую у него просил психотерапевт. Затем он описывает различие между двумя упомянутыми случаями, а именно то, что его мать никогда не замечала. Этот квантор всеобщности указывает на обобщение, которое можно поставить под сомнение.

(66) **П.** *Никогда?*

Психотерапевт ставит под сомнение квантор всеобщности.

(67) **Р.** *Ну, не так уж часто.*

Клиент соглашается, что исключения имели место, приближаясь тем самым к тому, чтобы восстановить связь своего обобщения с собственным опытом.

(68) **П.** *Ральф, расскажите мне о каком-нибудь конкретном случае, когда ваша мать заметила то, что вы для нее сделали.*

Психотерапевт пытается заставить клиента сфокусировать его модель, спрашивая о конкретном исключении из его исходного обобщения.

(69) **Р.** *Ну, однажды, когда... да... (сердито) мне даже пришлось сказать ей.*

Опущен один из именных аргументов, связанных с глаголом «сказать» (сказать что?).

(70) **П.** *Пришлось сказать ей что?*

Психотерапевт пытается восстановить отсутствующую часть поверхностной структуры.

(71) **Р.** *Что я сделал эту вещь для нее. Если бы она в достаточной мере интересовалась, она бы заметила это сама.*

В первой поверхностной структуре содержится именной аргумент («эта вещь») без референтного индекса. Во второй имеется опущение, связанное со словосочетанием «в достаточно мере» (в достаточной мере для чего?), и местоимение «это» без референтного индекса.

(72) **П.** *Интересовалась бы в достаточной мере для чего?*

Психотерапевт просит клиента восстановить опущенный материал.

(73) **Р.** *Интересовалась бы в достаточной мере для того, чтобы показать мне, что она меня любит.*

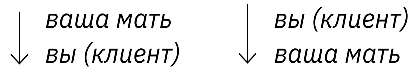
Происходит восстановление опущенного материала, о котором просил его психотерапевт. Новая поверхностная структура содержит:

а) нарушение условия семантической правильности — чтение мыслей: клиент заявляет, что он знает, любила ли его мать, но не уточняет, каким образом он получил эту информацию;

б) глагол «любить» недостаточно конкретен.

(74) **П.** *Ральф, как вы показывали своей матери, что любите ее?*

Психотерапевт пытается получить ясную картину того, как клиент и его мать сообщали друг другу о своих чувствах заботы друг о друге. Клиент сообщил ему, что его мать не была достаточно заинтересована в том, чтобы показывать ему, что она любит его. Психотерапевт решает применять технику сдвига референтного индекса. А именно он делает подстановку:



Таким образом, часть последней поверхностной структуры клиента преобразуется:

Ваша мать показывает вам, что она любит вас.
Вы показываете вашей матери, что любите ее.

Сдвинув референтные индексы, психотерапевт предлагает клиенту сфокусировать образ, попросив его сообщить более конкретный глагол.

(75) **Р.** *Делая для нее разные вещи.*

Клиент осуществляет дальнейшую конкретизацию глагола, устанавливая эквивалентность выражений:

X любит Y = X делает разные вещи для Y,

где X — клиент, Y — мать клиента.

(76) **П.** *Ральф, ваша мать когда-нибудь делала что-либо для вас?*

Здесь психотерапевт сдвигает референтные индексы обратно к исходной поверхностной структуре (73) и предлагает клиенту одну половину равенства, чтобы тот подтвердил его.

(77) **Р.** *Да, но она никогда по-настоящему... никогда не давала мне знать определенно.*

Клиент соглашается, что его мать делала для него какие-то вещи, но отрицает, что в данном случае сохраняется эквивалентность, то есть

X любит Y? X делает что-то для Y,

где X — мать клиента, Y — клиент.
Новая поверхностная структура клиента открывает перед психотерапевтом следующие возможности:

а) спросить, какая разница существует между двумя описанными ситуациями, из-за которой данное равенство оказывается неверным (что видно из слова-подсказки «но»);
б) в поверхностной структуре дважды встречается квантор всеобщности «никогда», который можно поставить под сомнение;
в) имеется опущение, связанное с глаголом «знать» (а именно: знать что?);
г) глагол «знать» крайне неконкретен.

(78) **П.** *Никогда не давала вам знать что?*

Психотерапевт выбирает вариант в и просит восстановить опущенный именной аргумент, связанный с глаголом «знать».

(79) **Р.** *Она никогда не давала мне знать определенно, любит ли она меня на самом деле (продолжает тихо всхлипывать).*

Клиент сообщает опущенный именной аргумент. Его новая поверхностная структура содержит:

а) квантор всеобщности «никогда», который можно поставить под вопрос;
б) два очень неконкретных глагола «знать» и «любить».

(80) **П.** *А вы когда-нибудь давали ей знать определенно, что любите ее?*

Психотерапевт снова применяет технику сдвига референтных индексов. В данном случае он реализует подстановку, аналогичную той, которая была использована в (74).

(81) **Р.** *Она знала...*

В поверхностной структуре клиента имеется:

а) опущение, связанное с глаголом «знать»;
б) нарушение одного из условий семантической правильности — чтение мыслей;
в) очень неконкретный глагол «знать».

(82) **П.** *Как вы узнали, что она знала?*

Психотерапевт выбирает вариант в.

(83) **Р.** *Я... я... я, пожалуй, не знаю.*

Он колеблется, а затем соглашается, что не в состоянии конкретизировать процесс, благодаря которому его мать, как он предполагает, могла бы узнать, что он ее любил. Это равносильно утверждению, что данный процесс в его модели не конкретизирован.

(84) **П.** *И что мешало вам сказать ей?*

Клиент не сумел идентифицировать процесс, благодаря которому его мать, как он предполагает, могла бы узнать, что он ее любил. Психотерапевт немедленно переходит к технике постановки вопроса о том, что же мешает клиенту использовать наиболее прямой из известных ему способов сообщить о своей любви к матери.

(85) **Р.** *Гм... гм, пожалуй, ничего.*

Клиент колеблется, так как для него это очевидно. В его поверхностной структуре содержится очень осторожное «пожалуй» и квантор всеобщности «ничего».

(86) **П.** *ПОЖАЛУЙ?*

Психотерапевт понуждает клиента высказаться более определенно.

(87) **Р.** *Я думаю, я мог бы.*

Клиент допускает такую возможность.

(88) **П.** *Ральф, а вы допускаете возможность, что также могли бы сказать Дженет о том, какие чувства испытываете к ней?*

Сейчас психотерапевт снова сдвигает референтные индексы:

↓ *Мать клиента*
Дженет

Тем самым он подталкивает клиента к тому, чтобы тот взял на себя обязательства изменить процесс коммуникации уже между ним и Дженет, так, чтобы тот стал более прямым и не требовал чтения мыслей.

(89) **Р.** *Это немного страшно.*

Клиент смущается. Его поверхностная структура содержит:

а) именной аргумент без референтного индекса «это»;
б) опущение именного аргумента, связанного с глаголом «страшиться» (страшно кому?).

(90) **П.** *Что немного страшно?*

Он просит сообщить недостающий референтный индекс.

(91) **Р.** *Что я мог бы просто подойти и сказать ей.*

Клиент сообщает отсутствующий референтный индекс и выражает свое сомнение по поводу обязательства, связанного со способом коммуникации, подсказанным ему психотерапевтом.

(92) **П.** *Что вам мешает?*

Психотерапевт применяет технику работы с обобщением, связанную с тем, чтобы спросить клиента о результате тех его действий, которые кажутся ему страшными.

(93) **Р.** *Ничего, и поэтому-то мне так страшно (смеется).*

Тем самым он осознает, что в данном случае у него имеется выбор.

Далее психотерапевт начинает использовать техники, не связанные с метамоделью, и заключает с Ральфом договор, что тот непременно начнет действовать, используя новые возможности, которые открыл для себя.

РАСШИФРОВКА СТЕНОГРАММЫ 2

Данная сессия была демонстрационной и проходила в присутствии группы стажеров, наблюдавших работу психотерапевта. Клиентка Бет — женщина примерно 28 лет. Она была замужем, у нее двое детей. Демонстрация начинается.

(1) **Бет.** *Что я должна делать сначала?*

Она обращается к психотерапевту с просьбой подсказать ей направление действий.

(2) **Психотерапевт.** *Расскажите мне, что вы здесь делаете. В интервью вы сказали, что хотите, чтобы вам в чем-то помогли* ***(ссылка на двухминутное интервью, которое проходило за час до сессии и во время которого были отобраны пять человек для показательных сеансов).***

Психотерапевт начинает с того, что предлагает клиентке уточнить, с какой целью она сюда пришла, и, сославшись на предыдущий разговор, хочет, чтобы она подтвердила и разъяснила свою просьбу о помощи.

(3) **Б.** *Давайте посмотрим, что я здесь делаю... я... я хочу помощи с... ну, это мои соседки.*

Речь клиентки сбивчивая, несколько запутанная:

а) она оставляет поверхностную структуру незаконченной («помощь с...», делает паузу, затем утверждает «... это мои соседки»); глагол «помогать» недостаточно конкретен;

б) у имен «это» и «соседки» нет референтных индексов.

(4) **П.** *Соседки?*

Психотерапевт решает спросить о референтном индексе именного аргумента «соседки».

(5) **Б.** *(перебивая). Карен и Сью. Мы живем в одном доме. У нас вместе четверо детей.*

Клиентка сообщает референтные индексы, о которых ее спрашивали. Она дает также дополнительную информацию, позволяя тем самым психотерапевту сформировать более ясный образ ее модели.

(6) **П.** *Какого рода помощь вы хотели бы получить в связи с этими двумя людьми?*

Психотерапевт делает допущение, что именной аргумент «соседки» занимает положение именного аргумента в предложении, которое осталось незаконченным во второй реплике Бет. Предположив это, психотерапевт возвращается к исходной поверхностной структуре клиентки и просит ее конкретизировать процессуальное слово «помощь».

(7) **Б.** *Они, кажется, не понимают меня.*

Она игнорирует конкретный вопрос психотерапевта и начинает описывать своих соседок. Обратите внимание на то, что

а) опущен аргумент, связанный с глаголом «казаться» (кажется кому?);
б) клиентка заявляет, что она осведомлена о внутреннем опыте других людей, не конкретизируя, как она получила эту информацию — нарушение психотерапевтической правильности — «чтение мыслей»;
в) ее поверхностная структура содержит очень неконкретный глагол «понимать».

(8) **П.** *Как вы узнаете, что они не понимают вас?*

Психотерапевт ставит поверхностную структуру клиентки под вопрос связи с нарушением ею условия семантической правильности (чтение мыслей). Он просит ее описать, каким образом она узнала, что соседки не понимают ее.

(9) **Б.** *Я думаю, дело в том, что они слишком заняты...*

Данный ответ не удовлетворяет требованиям психотерапевтической правильности, так как:

а) именной аргумент «дело» не имеет референтного индекса;
б) имеется опущение, связанное с предикатом «слишком заняты» (слишком заняты для чего?).

(10) **П.** *Слишком заняты для чего?*

Он просит сообщить опущенную часть последней поверхностной структуры клиента.

(11) **Б.** *Ну... слишком заняты, чтобы видеть, что у меня есть разные потребности.*

Клиентка сообщает отсутствующий материал в форме новой поверхностной структуры, которая содержит именной аргумент без референтного индекса («потребности»). Данный конкретный именной аргумент представляет собой номинализацию предиката глубинной структуры «нуждаться».

(12) **П.** *Какие потребности?*

Психотерапевт просит клиентку дать ему референтный индекс для номинализации «потребности».

(13) **Б.** *Что я хотела бы, так это, чтобы они делали что-нибудь для меня, хоть изредка.*

В новой поверхностной структуре клиентки опять отсутствует референтный индекс, указывающий, чего она хочет от своих соседок («что-нибудь» в словосочетании «чтобы они делали что-нибудь»). Глагол «делать» неконкретен почти настолько, насколько это вообще возможно.

(14) **П.** *Что-нибудь вроде?*

Психотерапевт продолжает спрашивать об отсутствующем референтном индексе.

(15) **Б.** *На самом деле им следовало бы делать множество вещей, но иногда я чувствую, что они нечуткие.*

Она опять не отвечает на вопрос, поставленный психотерапевтом[1]. В ее новой поверхностной структуре нарушены условия психотерапевтической правильности:

---

[1] Опытные психотерапевты сумеют распознать определенные паттерны в том, как клиент отвечает или, напротив, не дает ответа в том или ином контексте. В данном случае клиент несколько раз подряд не сумел ответить на вопросы психотерапевта. В настоящее время мы работаем над эксплицитной моделью психотерапевтических техник, предназначенных для изменения данных паттернов (см. «Структура магии. Том II»)

а) отсутствует референтный индекс для словосочетания «множество вещей»;
б) отсутствует референтный индекс, относящийся к наречию «иногда»;
в) практически совершенно неконкретный глагол «делать» в словосочетании «делать множество вещей»;
г) отсутствует один из именных аргументов, связанных с определением «нечуткие» (нечуткие к кому);
д) употребляя определение «нечуткие», клиентка заявляет о своем знании внутреннего состояния других людей, не конкретизируя процесс, благодаря которому она получила такую информацию — «чтение мыслей».

(16) **П.** *К кому они нечуткие?*

Он просит сообщить отсутствующий именной аргумент определения «нечуткие» (см. пункт г в предыдущей реплике).

(17) **Б.** *Ко мне, и…*

Клиентка сообщает отсутствующий аргумент и начинает говорить о чем-то еще.

(18) **П.** *Каким образом они не чуткие к вам?*

Психотерапевт прерывает клиентку, решив попросить ее конкретизировать, каким образом ей стало известно, что другие нечутки к ней (вариант д).

(19) **Б.** *Видите ли, я делаю множество вещей для них, но они, кажется, ничего не делают для меня.*

Она снова не дает прямого ответа на вопрос психотерапевта. В ее новой поверхностной структуре имеются нарушения условий психотерапевтической правильности:
а) отсутствует референтный индекс для слов «множество» (в выражении «множество вещей») и «ничего»;
б) дважды встречается почти совершенно неконкретный глагол «делать»;
в) имеется квантор всеобщности «ничего», который можно поставить под вопрос;
г) опущен именной аргумент, связанный с глаголом «казаться» («кажется кому?»).

(20) **П.** *Чего они не делают для вас? Какие ваши потребности они не замечают?*

Психотерапевт просит сообщить два отсутствующих референтных индекса, относящихся к именным аргументам, которые встречаются в ряде предложений: «ничего» из поверхностной структуры (19) и «потребности» из поверхностной структуры (11).

(21) **Б.** *Я тоже человек, а они, кажется, не признают этого.*[1]

Она по-прежнему не отвечает на вопрос психотерапевта. В новой поверхностной структуре имеется:

а) пресуппозиция, передаваемая словом «тоже», добавленным к поверхностной структуре «Я человек»; в данном случае имплицитно подразумевается, что кто-то еще (кто именно, не названо) является человеком — следовательно, референтный индекс также отсутствует;

б) опущен именной аргумент, связанный с глаголом «казаться» («кажется кому?»);

в) клиентка заявляет, что ей известно о внутреннем состоянии других людей («они, кажется, не признают»), не раскрывая, каким образом она получила эту информацию;

г) относительно неконкретный глагол «признавать».

(22) **П.** *Каким образом они не признают, что вы человек?*

Психотерапевт пытается прояснить для себя модель клиентки. Он снова и снова просит ее конкретизировать, что соседки делают на самом деле — см. реплики (10), (14), (18), (20). Он ставит под вопрос правильность относительно неконкретного глагола «признавать».

(23) **Б.** *Они, обе они никогда ничего для меня не делают.*

---

[1] У слова «это» в поверхностной структуре клиента отсутствует референтный индекс — оно может отсылать к первому предложению «Я тоже человек».

Клиент отвечает психотерапевту поверхностной структурой, которую можно поставить под сомнение, основываясь на:

а) наличии квантора всеобщности «никогда», указывающего на обобщение;
б) отсутствии референтного индекса у именного аргумента, связанного с глаголом «делать»[1] — «ничего»;
в) наличии совершенно неконкретного глагола «делать».

(24) **П.** *Они никогда не делают ничего для вас?*

Психотерапевт выбирает вариант а — ставит под сомнение обобщение. Он повторяет исходную поверхностную структуру клиентки, подчеркивая с помощью интонации кванторы всеобщности, и, таким образом, предлагает ей ее обобщение в утрированной форме, чтобы она подтвердила или опровергла его.

(25) **Б.** *Нет, не никогда, но я всегда делаю для них разные вещи, независимо от того, просят они или нет.*

Психотерапевту удалось вызвать опровержение обобщения, сделанного клиенткой (она отвечает «Нет, не никогда»). Далее она формулирует новое обобщение, которое нарушает условия психотерапевтической правильности. Ее поверхностная структура содержит:

а) квантор всеобщности «всегда»;
б) именной аргумент без референтного индекса — «вещи»;
в) почти совершенно неконкретный глагол «делать»;
г) опущение двух именных аргументов, связанных с глаголом «просить» («просить о чем/о ком?» и «просить кого?»).

Напомним, что психотерапевт все еще пытается выяснить, кто, что и для кого конкретно делает, то есть что именно имеет в виду клиентка, заявляя, что ее соседки не признают в ней человека.

---

[1] Глагол английского языка *do* (делать) лингвисты называют протоглаголом. По отношению к глаголам он функционирует точно так же, как местоимение *it* (это) функционирует по отношению к именам, будучи в такой же мере лишен конкретного значения, как и данное местоимение.

(26) **П.** *Давайте посмотрим, правильно ли я вас понял. Если кто-то признает, что вы — человек, то он будет всегда делать для вас некие вещи, независимо от того, просите вы или нет?*

Психотерапевт полагает, что он обнаружил обобщение, а именно эквивалентность между формулами:
X признает **Y** за человека = **X** делает вещи для **Y**, независимо от того, просит **Y** об этом или нет.

Он предъявляет это обобщение в форме обобщения об эквивалентности и просит клиентку подтвердить его или опровергнуть.

(27) **Б.** *Ну, может быть, не всегда...*

Клиентка колеблется по поводу обобщения.

(28) **П.** *Я несколько растерян. Не могли бы вы сказать мне, что это за вещи, которые они делали бы, если бы признавали вас человеком?*

Психотерапевт снова, как он уже делал в высказываниях (22) и (26), повторяет попытку установить, что именно делают соседки Бет такого, что ей представляется как непризнание в ней человека. Он сообщает, что несколько растерян тем, что сказала клиентка.

(29) **Б.** *Вы знаете, ну что-нибудь вроде помочь мне помыть посуду или, скажем, посидеть с ребенком, да все что угодно.*

Клиентка начинает прояснять образ, упоминая о некоторых конкретных вещах, таких как «помочь в мытье посуды» или «посидеть с ребенком». Но затем она отбрасывает сказанное, употребив иной аргумент «что угодно».

(30) **П.** *Не могли бы вы также объяснить, как ваши соседки, по вашему мнению, могут узнать, что вы хотите, чтобы они сделали именно эти вещи?*

Психотерапевт неоднократно спрашивал, откуда клиентке известно, что именно думают и чувствуют ее соседки (8), (18) и (20).

Здесь он сдвигает референтный индекс и спрашивает, как (посредством какого процесса) соседки могут узнать, что именно хочет сама клиентка[1].

(31) **Б.** *Были бы они были достаточно чуткими, знали бы.*

Ответ клиентки построен по уже описанной нами схеме. А имен-но она утверждает, что ее соседки могут знать, чего она хочет, не конкретизируя, посредством какого процесса они получат эту информацию. Кроме того, в поверхностной структуре клиентки имеются следующие нарушения условий психотерапевтической правильности:

а) опущение именного аргумента, связанного со словом «чуткий» («чуткий к кому?»);
б) опущение в сравнительной конструкции, связанной со словом-подсказкой «достаточно» в словосочетании «достаточно чуткими» (то есть достаточно чуткими для чего?);
в) опущение именного аргумента, связанного с глаголом «знать» (то есть знать что?).

(32) **П.** *Достаточно чуткими к кому?*

Психотерапевт решает восстановить один из опущенных аргументов — вариант а в (31).

(33) **Б.** *Ко мне.*

Клиентка сообщает опущенный именной аргумент, о котором ее спрашивал психотерапевт, отнеся чуткость (или, скорее, ее отсутствие) своих соседок к самой себе.

(34) **П.** *Если бы они были достаточно чуткими к вам, они должны были бы уметь читать ваши мысли?*

Психотерапевт возвращается к поверхностной структуре (31), высказанной клиенткой, и прямо ставит под вопрос ее семантическую правильность («чтение мыслей»), вариант

[1] Использование сдвига референтного индекса особенно эффективно в случае, когда клиент увлекается чтением мыслей. Обсуждению вопросов, связанных с применением этих более подвинутых методик, основывающихся на обмене вербальными высказываниями, будет посвящена одна из частей работы «Структура магии. Том II».

г в (31), явным образом формулируя неявное допущение, скрытое в данном предложении клиентки.

(35) **Б.** *Читать мои мысли?*

Клиентка, кажется, растерялась, сформулированное в прямом виде неявное допущение о чтении мыслей привело ее в замешательство.

(36) **П.** *Да, а как еще они могли бы узнать, чего вы хотите и в чем нуждаетесь? Вы говорили им?*

Психотерапевт продолжает разбирать и подвергать сомнению весьма неполное описание процесса, посредством которого соседки Бет должны, как предполагается, знать, чего она хочет и в чем испытывает потребность. Он стремится создать ясный образ модели клиентки (вопрос психотерапевта отсылает обратно к поверхностным структурам (11), (13), (19)). Здесь психотерапевт даже предлагает один из возможных способов, каким мог быть осуществлен процесс, отчетливую картину которого он пытается для себя составить: «Вы говорите им?»

(37) **Б.** *Ну-у, не совсем...*

Клиентка отрицает предположение, будто она дает возможность своим соседкам знать, прямо говоря им об этом.

(38) **П.** *Что значит «не совсем»?*

Психотерапевт продолжает добиваться описания процесса.

(39) **Б.** *Я вроде как намекаю.*

Поверхностная структура клиентки содержит:

а) опущение именного аргумента, связанного с глаголом «намекать» (то есть намекать на что?);
б) глагол «намекать» сам по себе не дает ясного представления, каким образом ее соседки, как предполагается, должны знать, что она хочет и в чем нуждается; недостаточно конкретный глагол «намекать» в сочетании с определительным словом «вроде как» еще более размывает образ;
в) второе опущение именного аргумента, связанного с глаголом «намекать» (то есть намекать кому?).

(40) **П.** *Каким образом вы вроде как намекаете?*

Психотерапевт решает попросить клиентку дать более конкретное описание процесса «намекания» — вариант б в (39).

(41) **Б.** *Я делаю для них разные вещи.*

Клиентка более полно описывает тот процесс, посредством которого она дает своим соседкам знать, чего она хочет и в чем нуждается (каким образом она «вроде как намекает»), — она оказывает им разные услуги. Новая поверхностная структура психотерапевтически неправильна, так как:

а) она включает в себя именной аргумент, у которого нет референтного индекса — «вещи»;
б) она содержит почти совершенно неконкретный глагол «делать»;
в) эта поверхностная структура может оказаться в модели клиентки эквивалентной, то есть: (**X** вроде как намекает **Y**) = (**X** делает какие-то вещи для **Y**).

(42) **П.** *Значит, поскольку вы делаете для них какие-то вещи, они, как вы полагаете, должны бы знать, что вам хочется, чтобы они, в свою очередь, что-нибудь делали для вас?*

Психотерапевт решает проверить, подтвердит ли клиентка это обобщение [вариант в в (41)], для этого он воспроизводит его целиком.

(43) **Б.** *Это как-то странновато звучит, когда вы говорите это так.*

По словам клиентки, обобщение, взятое из ее собственной модели, будучи высказано ей психотерапевтом целиком, в виде единого утверждения, звучит странно. Она колеблется и не хочет подтверждать обобщение. При этом она применяет в высшей степени неконкретное определение «странновато».

(44) **П.** *Что значит «странновато»?*

Психотерапевт просит ее конкретизировать определение «странновато».

(45) **Б.** *Как если бы я была нечестной или что-то в этом роде, но ведь вы не можете ходить вокруг и все время просить о разных вещах, иначе люди не захотят давать вам это.*

В поверхностной структуре клиентки имеются следующие нарушения условий психотерапевтической правильности:

а) отсутствует референтный индекс для «что-то»;
б) отсутствует референтный индекс местоимения «вы», употребленного дважды;
в) отсутствует референтный индекс для слова «люди»;
г) отсутствует референтный индекс для словосочетания «все время»;
д) отсутствует референтный индекс для словосочетания «разные вещи»;
е) недостаточно конкретизированы глаголы «быть честным» и «просить»;
ж) квантор всеобщности «все» в словосочетании «все время», который можно поставить под вопрос;
з) модальный оператор возможности «не можете» («не можете ходить вокруг»);
и) связанное с «чтением мыслей» нарушение семантической правильности в выражении «люди не захотят», где клиентка заявляет о том, что она может знать внутреннее состояние других людей, не конкретизируя, каким образом она получает эту информацию;
к) слово-подсказка «но», по которому можно идентифицировать неявный каузатив;
л) опущение именного аргумента, связанного с глаголом «просить» (просить у кого?).

(46) **П.** *Минуточку! Кто не может ходить вокруг и все время просить о разных вещах у кого?*

Психотерапевт, похоже, растерялся перед таким изобилием возможностей. Он решает задать вопрос относительно сразу двух нарушений: во-первых, он просит сообщить референтный индекс [вариант б в (45)] и, во-вторых, — отсутствующий именной аргумент [вариант л в (45)].

(47) **Б.** *Я не могу ходить вокруг и просить у Сью и Карен разные вещи, иначе они не захотят мне ничего дать.*

В поверхностной структуре клиентки содержатся ответы на оба пункта вопроса, поставленного психотерапевтом («кто» (46) — «я», «от кого» (46) — от Карен и Сью). Кроме того, в ее поверхностной структуре имеются:

а) модальный оператор невозможности;

б) именные аргументы без референтных индексов: «разные вещи» («ходить вокруг и просить разные вещи») и «ничего» («мне ничего дать»);

в) чтение мыслей: клиентка заявляет, что ей известно внутреннее состояние других людей (причем не просто внутреннее состояние, но и будущее внутреннее состояние — кристально чистое чтение мыслей) в словосочетании «они не захотят»;

г) два неконкретных глагола «просить» и «давать», которые представляют очень расплывчатый, не сфокусированный образ процесса.

Обратим, кроме того, внимание на общую форму поверхностной структуры (**X** или **Y**), где содержится модальный оператор. В разделе, посвященном модальным операторам (глава 4), мы указывали, что один из способов, которым можно разрушить обобщение, связанное с использованием модального оператора в предложениях, имеющих, например, форму «Я не могу...» или «Это невозможно...» или «Нельзя...», состоит в том, чтобы спросить: «А иначе что?». В данном случае клиентка уже указала итог или следствие, то есть часть, сообщаемую обычно после слов «а иначе что»; конкретно, она сказала «или же они не захотят». То есть здесь в ее модели имеет место полное обобщение, которое можно поставить под вопрос.

(48) **П.** *Я думал, вы сказали, что они и так ничего вам не давали.*

Психотерапевт решает поставить обобщение клиентки под вопрос. Для начала он переводит данное обобщение в форму эквивалентности. Клиентка утверждает:

X иначе Y:
(я не прошу) иначе (они не захотят давать).

Как говорилось в главе 4, поверхностные структуры этой формы эквивалентны высказываниям, имеющим формат:

Если не X, тогда Y:
Если (я не буду просить), то (они не захотят давать)

или

Если (я буду просить), то (они не захотят давать).

Обобщение клиентки теперь имеет форму:

«Если я буду просить, они не захотят давать...»

Так как клиентка уже сказала психотерапевту, что она не просит: (36), (37), (38), (39), (40) и (41) и что они не дают ей то, чего она хочет или в чем испытывает потребность: (11), (13), (15), (19) и (23) — он знает, что в ее опыте истинным оказывается отношение, обратное тому, которое постулируется ее обобщением, а именно:

«Если я не буду просить, они не захотят давать...»

Он видит, таким образом, что часть «если» данного обобщения лишена значимости, подставляет слова «итак» и предъявляет клиентке для подтверждения или отрицания.

(49) **Б.** *Ну, иногда они делают, но не тогда, когда я этого хочу.*

Прием психотерапевта сработал — клиентка отрицает собственное обобщение. Ее новая поверхностная структура содержит:

а) два элемента, в которых отсутствуют референтные индексы — «иногда» и «это»;
б) недостаточно конкретный глагол «делать»;
в) слово-подсказка «но».

(50) **П.** *Вы просите их, когда чего-то хотите?*

Психотерапевт по-прежнему пытается создать ясную картину того, каким образом клиентка и две ее соседки сообщают друг другу о том, чего они хотят, в чем ощущают потребность. Он предлагает ей конкретно сказать, просит ли она у них то, чего ей хочется.

(51) **Б.** (пауза) ... (Опускает руки на колени, потом опускает лицо в ладони.) *Я-а-а-а... н-н-н-не могу-у-у* (что-то бормочет).

Клиентка выражает сильную эмоцию.

(52) **П.** *(мягко, но настойчиво). Бет, просите ли вы, когда чего-то хотите?*

Психотерапевт настойчиво пытается создать ясный образ процесса, посредством которого клиентка выражает свои потребности и желания. Он повторяет вопрос.

(53) **Б.** *Я не могу.*

Клиентка использует модальный оператор невозможности, оставляя продолжение фразы невысказанным.

(54) **П.** *Что вам мешает?*

Психотерапевт идентифицировал теперь важную часть модели клиентки. Здесь клиентка ощущает отсутствие выбора (53) и сильное страдание (51). Психотерапевт начинает ставить под сомнение ограничивающую часть модели клиентки, спрашивая ее, что именно обусловливает для нее невозможность того, что она считает невозможным.

(55) **Б.** *Я просто не могу... Я ПРОСТО НЕ МОГУ.*

Клиентка просто повторяет, что просить — для нее невозможно. Изменение голоса и громкость второго высказывания указывают на то, что с этой областью модели у нее связаны сильные чувства.

(56) **П.** *Бет, что случилось бы, если бы вы попросили что-нибудь, когда вам этого хочется?*

Психотерапевт продолжает работать над обедняющей частью модели клиентки. Он переходит к применению других техник метамодели, описанных в разделе, посвященном модальным операторам, и спрашивает о том, что может произойти.

(57) **Б.** *Я не могу, потому что люди будут чувствовать, что ими помыкают, если я буду что-то у них просить.*

Клиентка хочет описать предполагаемый результат, о котором ее спрашивает психотерапевт. В ее поверхностной структуре имеются несколько нарушений психотерапевтической правильности, которые можно поставить под вопрос:

а) модальный оператор «не могу»;
б) причинно-следственная связь (X потому что Y), идентифицированная по союзу «потому что»;
в) именные аргументы без референтных индексов: «люди» и «что-то»;
г) проявление «кристально чистого чтения мыслей»: «Люди будут чувствовать, что ими помыкают»;
(д) опущение именного аргумента, связанного с глаголом «помыкать» («помыкает кто?»).

(58) **П.** *Обращаются ли к вам люди с просьбами?*

Психотерапевт собирается поставить под вопрос неизбежность причинно-следственной взаимосвязи или обобщения в модели клиентки. Он начинает с того, что сдвигает референтные индексы.

| ↓ *я (клиентка)* → *люди* | ↓ *люди* → *я (клиентка)* |

Таким образом, происходит сдвиг части обобщения, на которой фокусирует внимание психотерапевт:

↓ *Я прошу что-то у людей.*
Люди просят что-то у меня.

Произведя описанный сдвиг, психотерапевт предъявляет полученный результат клиентке, чтобы она подтвердила его или отвергла.

(59) **Б.** *Да.*

Клиентка подтверждает, что у нее имеется такой опыт.

(60) **П.** *Всегда ли вы при этом чувствуете, что вами помыкают?*

Психотерапевт продолжает использовать сдвиг референтных индексов, начатый им в (58), поскольку здесь имеет место тот же сдвиг:

| ↓ *я (клиентка)* → *люди* | ↓ *люди* → *я (клиентка)* |

Таким образом, другая часть исходного обобщения клиентки приобретает вид:

↓ Люди чувствуют, что ими помыкают...
Я чувствую, что мной помыкают...

Теперь психотерапевт предъявляет эту часть высказывания, полученного в результате трансформации первоначальной поверхностной структуры, и одновременно ставит ее под сомнение, подчеркивая универсальность заявления с помощью интонационного выделения квантора всеобщности «всегда».

(61) **Б.** *Нет, не всегда, но иногда я чувствую.*

Клиентка отрицает, что причинно-следственная связь необходима [вариант б в (57)]. В ее поверхностной структуре имеются следующие нарушения, пользуясь которыми ее можно поставить под вопрос:

а) отсутствует референтный индекс наречия «иногда»;
б) недостаточно конкретный глагол «чувствовать», или же, если мы предположим, что глагол «чувствовать» отсылает к «помыкает», то речь идет об отсутствующем именном аргументе («помыкает кто?») и о недостаточно конкретном глаголе «помыкать»;
в) слово-подсказка «но».

(62) **П.** *Бет, помните ли вы, что полчаса назад пришли ко мне и попросили меня поработать с вами? Вы ведь просили при этом о чем-то для себя?*

Вместо того чтобы заняться каким-либо из нарушений психотерапевтической правильности в последней поверхностной структуре клиентки, психотерапевт продолжает работать с причинно-следственным обобщением [вариант б в (57)]. Теперь он сдвигает референтные индексы исходного обобщения следующим образом:

↓ вы (клиент) *вы (клиент)* ↓ люди *я (психотерапевт)*

В результате получаем:

↓ Вы (клиентка) просили что-нибудь у людей.
Вы просили что-нибудь у меня (психотерапевта).

Психотерапевт соотносит обобщение клиентки с текущей реальностью происходящего в данным момент психотерапевтического сеанса. Он обращает внимание клиентки на этот опыт, противоречащий ее обобщению, и просит ее подтвердить или опровергнуть его.

(63) **Б.** *(пауза). Д-д-да.*

Клиентка подтверждает текущий опыт.

(64) **П.** *Чувствовал ли я, что мною помыкают?*

Психотерапевт предлагает клиентке проверить оставшуюся часть ее первоначальной причинно-следственной связи [вариант б в (57)] и одновременно поупражняться в чтении его мыслей.

(65) **Б.** *Я так не думаю.*

Клиентка уклоняется от чтения мыслей, осуществляя проверку остальной части своего обобщения.

(66) **П.** *Хорошо. Тогда, можете ли вы представить себе, что вы просите что-нибудь для себя у одной из своих соседок, и она при этом не чувствует, что ею помыкают.*

Психотерапевт сумел подвести клиентку к отрицанию обобщения, присутствующего в ее модели и приносящего ей неудовлетворенность и страдание:

а) сдвинув референтный индекс так, что она вспомнила случаи из собственного опыта, когда люди о чем-то просили ее, и она не чувствовала при этом, что ею помыкают; и
б) установив связь между ее обобщением и непосредственно переживаемым ей опытом психотерапии.

Теперь он снова смещает референтные индексы, возвращаясь на этот раз к трудностям, которые возникают у клиентки с ее соседками. Для начала он спрашивает, может ли она представить себе какое-либо исключение из первоначального обобщения, относящееся конкретно к ее соседкам.

(67) **Б.** *Да, может быть.*

Клиентка подтверждает такую возможность.

(68) **П.** *Не хотели бы вы попытаться?*

Психотерапевт стремится, чтобы клиентка приняла на себя обязательства, связанные с получением исключений из первоначального обобщения не только в воображении, но и в реальном опыте.

(69) **Б.** *Да, я хотела бы.*

Клиентка сообщает, что она хочет предпринять действительную попытку со своими соседками.

(70) **П.** *А как вы узнаете, не почувствуют ли ваши соседки, что ими помыкают?*

Получив согласие клиентки, психотерапевт возвращается к центральной части своего образа ее модели, которую он не до конца прояснил для самого себя, — процессу, посредством которого клиентка и ее соседки дают друг другу знать о том, что именно каждая из них хочет или в чем испытывает потребность, — тот же самый процесс, который он пытался уяснить себе в (8), (18), (22), (30), (34), (36), (40) и (42).

(71) **Б.** *Обе они, вероятно, скажут мне.*

Клиентка дает информацию, которая проясняет имеющийся у психотерапевта образ ее модели в части, где речь идет о том, как ее соседки сообщают ей о своих чувствах.

(72) **П.** *Бет, говорите ли вы людям, когда чувствуете, что вами помыкают?*

Теперь психотерапевт переходит ко второй половине коммуникационного процесса и выясняет, как она сама дает знать, что она чувствует и чего она хочет.

(73) **Б.** *Не совсем так, но я даю им знать.*

В поверхностной структуре клиентки имеются:

а) опущение именного аргумента, связанного с глаголом «знать»;

б) очень плохо конкретизированное глагольное словосочетание «давать знать»;

в) слово-подсказка «но».

(74) **П.** *Каким образом вы даете им знать?*

Психотерапевт, который по-прежнему пытается составить для себя ясную картину того, как клиентка сообщает соседкам о своих чувствах, ставит под вопрос недостаточно конкретное глагольное словосочетание.

(75) **Б.** *Я думаю, что просто тем, как я поступаю. Они должны суметь понять.*

В новой поверхностной структуре имеются следующие нарушения психотерапевтической правильности:

а) отсутствует референтный индекс слова «то» («тем»);
б) использован недостаточно конкретный глагол «поступать»;
в) использовано недостаточно конкретное глагольное словосочетание «суметь понять»;
г) опущен один из именных аргументов, связанных с глаголом «понять» («понять что?»);
д) модальный оператор «должны».

(76) **П.** *Как именно? Неужели вы опять считаете, что они могут читать ваши мысли?*

Психотерапевт добивается конкретных деталей, характеризующих манеру общения клиентки с соседками.

(77) **Б.** *Да нет.*

Клиентка не соглашается с тем, что ее соседки должны уметь читать ее мысли.

(78) **П.** *Что не позволяет вам сказать им прямо, что вы не хотите чего-либо делать или чувствуете, что вами помыкают?*

Психотерапевт снова решил поставить под сомнение обедненную часть модели клиентки [вариант б в (57)].

(79) **Б.** *Я бы не смогла задеть их чувства.*

Клиентка представляет в ответ поверхностную структуру, которая содержит:

а) модальный оператор невозможности;
б) очень неконкретный глагол «задеть»;

в) семантически неправильную причинно-следственную зависимость «я заставляю их чувствовать себя оскорбленными»;
г) отсутствие референтного индекса слова «чувства».

(80) **П.** *Разве то, что вы скажете «нет» или почувствуете, что вами помыкают, всегда заденет их чувства?*

Психотерапевт ставит под вопрос семантически неправильную причинно-следственную взаимосвязи [вариант б в (79)], подчеркивая универсальность этого отношения с помощью добавленного квантора всеобщности «всегда».

(81) **Б.** *Да, никто не любит выслушивать неприятные вещи.*

Клиентка подтверждает, что данное обобщение представляет собой часть модели. Кроме того, в его поверхностной структуре можно отметить следующие нарушения:

а) отсутствует референтный индекс местоимения «никто»;
б) отсутствует референтный индекс слова «вещи»;
в) «чтение мыслей», имеющее место в высказывании «никто не любит»;
г) квантор всеобщности, указывающий на обобщение, которое можно поставить под вопрос (никто = все люди нет);
д) допущение, связанное с предикатом глубинной структуры «плохие» («плохие для кого?»).

(82) **П.** *Бет, можете ли вы представить себе ситуацию, когда вы хотели бы знать, что ваши соседки чувствуют, как вы помыкаете ими, и, таким образом, стать к ним более чуткой?*

Психотерапевт продолжает работу с обедняющим обобщением в модели клиентки. Он просит ее представить такой опыт, который противоречил бы обобщению, имеющемуся в ее модели, и либо подтвердить такую возможность, либо не согласиться с ней.

(83) **Б.** *Да.*

Клиентка подтверждает ее.

(84) **П.** *Тогда, вероятно, вы можете себе представить и такое, что ваши соседки хотят знать, когда вы чувствуете, будто вами помыкают, чтобы они могли более чутко относиться к вам?*

В данной реплике психотерапевт использует ту же ситуацию, которую клиентка только что подтвердила, однако, в этом случае он одновременно производит сдвиг референтных индексов

соседки	я (клиентка)
↓ я (клиентка)	↓ соседки

(85) **Б.** *Ну-у-у (пауза), я думаю, вы правы.*

Клиентка колеблется, затем подтверждает вымышленную ситуацию. В ее поверхностной структуре имеется опущение именного аргумента, связанного со словом «правы» («правы в чем?»)

(88) **П.** *В чем?*

Психотерапевт просит сообщить ему опущенный именной аргумент.

(87) **Б.** *Если я дам им знать, когда я чувствую, что мною помыкают, или когда я чего-нибудь хочу, то они, может быть, будут более чуткими ко мне.*

Клиентка сообщает недостающий материал, показывая тем самым, что она понимает, как разрушение ее обобщения может помочь ей самой и ее соседкам.

Теперь психотерапевт переходит к применению техник, не связанных с метамоделью, стремясь создать для Бет возможность интегрировать то новое, чему она научилась, и связать новые репрезентации с ее собственным опытом. В процессе дальнейшей работы с Бет психотерапевт смог проверить, имеется ли что-то еще, что мешает Бет сообщать соседкам о своих желаниях и нуждах.

В данной главе мы представили вам две расшифровки стенограмм, в которых показано, как психотерапевт использует метамодельные техники, причем только одни эти техники, в процессе психотерапевтической сессии. Даже в подобных, искусственно ограниченных условиях метамодель со всей очевидностью показала свою эффективность. Использование метамодели обеспечивало психотерапевту богатый выбор возможностей на любом этапе его диалога с клиентом. Глобальным следствием этого является четкая и ясная стратегия психотерапевтического вмешательства — обогащения и расширения ограничивающих частей модели клиента. Метамодель не предназначена для использования в качестве самостоятельного метода, это, скорее, инструмент, который следует сочетать с другими эффективными техниками, как вербальными, так и невербальными, разработанными в различных школах психотерапии. В следующей главе мы вернемся к обсуждению этой темы.

Глава 6

КАК СТАНОВЯТСЯ УЧЕНИКАМИ ЧАРОДЕЯ

Все известные формы психотерапии в той или иной мере эффективны, хотя большинству наблюдателей они кажутся совершенно разными. В течение многих лет то обстоятельство, что все эти, с виду такие разные, подходы к психотерапевтическому вмешательству оказываются в определенной степени действенными, представляло собой неразрешимую загадку. На протяжении этих лет как теоретики, так и практики психотерапии тратили много творческой энергии на то, чтобы доказать преимущество одной формы психотерапии перед всеми другими. В последние годы подобные споры, к счастью, стали затихать, и психотерапевты начали проявлять живой интерес к методам и техникам, которые используют другие школы психотерапии. По словам Хейли (Haley, 1967):

> В последние десять лет идея поиска новых методов укоренилась в умах многих психиатров, что привело к появлению таких новшеств, как поведенческая психотерапия, лечение обусловливанием, супружеская и семейная психотерапия. Мы наблюдали отход от обязательного следования ритуалу и движение к тому, чтобы судить о психотерапевтических процедурах, основываясь на полученных результатах, а не на приверженности к той или иной конкретной школе. В настоящее время стало хорошим тоном работать по-разному с разными клиентами (Хейли цитирует Эриксона): «Что касается техники, то важно помнить одну вещь… важно, чтобы вы стремились усвоить одну технику, другую

технику и при этом осознавали, что вы, обладая неповторимой индивидуальностью, совершенно отличаетесь от своих учителей, преподававших вам ту или иную конкретную технику. Из различных техник вам следует извлечь определенные элементы, позволяющие вам выразить себя самого как личность. Вторая важная вещь, касающаяся техники, — это осознание вами того факта, что каждый клиент, приходящий к вам, представляет собой уникальную личность, имеющую отличные от других людей установки и склонности, собственную историю и жизненный опыт. Ваш подход к нему должен учитывать его личностные особенности и весь конкретный контекст вашего общения в данное время и в данной ситуации».

Люди, которые обращаются к вам за помощью, как правило, не удовлетворены своей жизнью. Они ощущают боль и чувствуют, что их выбор в тех аспектах, которые они считают важными, ограничен или отсутствует. Все психотерапевтические школы сталкиваются с проблемой адекватной реакции на этих людей. Адекватная реакция в данном контексте означает для нас, что мы стремимся помочь клиентам достичь изменений, которые обогатили бы их опыт. Крайне редко психотерапия может достичь этой цели путем изменения окружающего мира. Соответственно, психотерапевтический подход, как правило, заключается в том, чтобы изменить способ восприятия мира клиентом. Люди не оперируют непосредственно миром, их воздействие на мир с неизбежностью опосредствовано процессами их восприятия или моделирования этого мира. Таким образом, задача психотерапии состоит в том, чтобы изменить модель мира, созданную клиентом, и, как следствие, — его поведение и опыт.

Есть несколько психотерапевтов, которые, практикуя, казалось бы, радикально отличающиеся друг от друга формы психотерапии, крайне эффективно помогали клиентам изменять их опыт восприятия мира. Мы обнаружили, что их действия обладают в высшей степени системным характером в том плане, что у этих людей есть набор действенных техник, позволяющих бросать

вызов модели мира, созданной клиентом, и расширять ее. Другие психотерапевты также широко использовали эти техники, но, к несчастью, без таких впечатляющих результатов, как у тех, о ком мы сказали вначале. Причина, как нам кажется, заключается в том, что упомянутые нами эффективные психотерапевты обладают тончайшей интуицией, позволяющей им определить, как именно использовать имеющиеся в их распоряжении техники, чтобы расширить модель мира клиента. Другими словами, эти психотерапевты способны определить, когда наиболее уместно использовать ту или иную технику. Когда те же техники используют другие специалисты, результаты оказываются крайне неоднородными: иногда они добиваются впечатляющих успехов, а иногда дело кончается полной неудачей; иногда, по-видимому, данные техники используются подходящим образом, а иногда — нет.

Итак, в этой книге мы представили вам метамодель, предназначенную для использования в психотерапии и связанную с вербальным аспектом психотерапевтической встречи. Метамодель является инструментом, которым может воспользоваться представитель любой из психотерапевтических школ. Ее преимущества связаны с двумя особенностями. Во-первых, она предлагает четкие инструкции (все процедуры описаны поэтапно, и, таким образом, легки для восприятия), позволяющие определить возможные варианты дальнейших шагов в любой момент психотерапевтической сессии. Во-вторых, любой человек обладает относительно своего родного языка интуитивными представлениями, необходимыми для работы с метамоделью, и все, что ему необходимо, — перевести эти представления на сознательный уровень.

Как мы уже неоднократно повторяли, наша метамодель никоим образом не исчерпывает всех вариантов выбора и возможностей, открывающихся перед психотерапевтом в процессе работы с клиентом. Скорее, она предназначена для того, чтобы ее можно было интегрировать с техниками и методами, используемыми в той или иной школе

психотерапии. Интеграция метамодели с техниками и методами, которыми вы уже владеете, не только расширит количество вариантов выбора, которые открываются перед вами в процессе работы, но и повысит эффективность вашего психотерапевтического стиля, поскольку ваши вмешательства будут непосредственно направлены на расширение модели мира клиента. Таким образом, метамодель предоставляет психотерапевту эксплицитную стратегию, которой он может руководствоваться в своей работе.

В этой, последней, главе мы ставили перед собой две главные задачи:

1. Мы предложим вам большое количество техник, разработанных в разных формах психотерапии. В каждом случае мы продемонстрируем, как данные техники имплицитно бросают вызов модели клиента и расширяют ее. Таким образом, с предложенной нами метамоделью их объединяет стремление непосредственно повлиять на способ, которым клиент репрезентирует мир.

2. Мы покажем, как можно связать представленные техники с нашей эксплицитной метамоделью таким образом, чтобы их использование было уместным.

ВТОРАЯ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ: РЕФЕРЕНТНЫЕ СТРУКТУРЫ

Одна из особенностей нашего опыта, благодаря которой мы смогли разработать эксплицитную метамодель для языка, употребляемого в психотерапии, состоит в том, что каждый из нас располагает в отношении родного языка устойчивыми и непротиворечивыми интуитивными знаниями по поводу того, что представляют собой полные языковые репрезентации (глубинные структуры) каждого предложения (поверхностной структуры), которое мы услышали. Выступая в роли психотерапевта, мы можем

точно определить, что именно отсутствует в поверхностной структуре клиента, для этого достаточно сравнить ее с глубинной структурой, из которой, как нам известно, она выведена. Вот таким образом задавая вопросы о том, чего недостает, мы начинаем процесс восстановления и расширения модели клиента — процесс изменения.

Глубинную структуру мы будем называть референтной структурой предложения, или поверхностной структурой, предъявленной нам клиентом. Эта структура референтна в том смысле, что представляет собой источник, из которого выведена поверхностная структура. Глубинная структура — это наиболее полная языковая репрезентация мира, но это не сам мир. Глубинная структура сама является производной от еще более полного и богатого источника. Референтной структурой глубинной структуры является вся сумма опыта, накопленного клиентом. Процессы, определяющие, что происходит между глубинной структурой и поверхностной структурой, — это три универсальных процесса человеческого моделирования, правила репрезентации как таковые: обобщение, опущение и искажение. Эти общие процессы обозначены конкретными названиями и представлены конкретными формами в метамодели, которую мы создали, воспользовавшись понятиями и механизмами, подсказанными нам трансформационной грамматикой, например, референтные индексы, трансформация опущения и условия семантической правильности. Те же самые три общих процесса моделирования определяют и то, каким образом глубинные структуры выводятся из своего источника — опыта, полученного в результате взаимодействия клиента с миром. Мы полагаем, что тот же комплекс понятий и механизмов можно использовать в качестве руководства и при восстановлении референтной структуры глубинной структуры[1].

---

[1] В «Структуре магии. Том II» мы предполагаем дать более полное и подробное описание референтных структур и конкретных механизмов, отображающих их в различных репрезентативных системах, используемых людьми (например, в глубинных структурах).

Разработанная нами и описанная в этой книге метамодель психотерапии представляет собой, как мы уже неоднократно говорили, формальную модель. Точнее, метамодель формальна в двух смыслах этого слова:

1. Это эксплицитная модель, то есть описание структуры процесса психотерапии дается в ней поэтапно.
2. Это модель, которая работает с формой, а не с содержанием. Другими словами, метамодель нейтральна по отношению к конкретному содержанию (сути обсуждаемой проблемы) психотерапевтической сессии.

Формальность нашей метамодели в первом из упомянутых смыслов дает гарантию того, что она доступна любому, кто пожелает обучиться ей, — то есть, представляя собой эксплицитное (точное и четкое) описание определенного процесса, она поддается усвоению. Ее формальность во втором смысле обеспечивает универсальность ее применения[1]: независимо от того, каким будет конкретный предмет или содержание данного психотерапевтического сеанса, взаимодействие между психотерапевтом и клиентом не обойдется без поверхностных структур, а они и предоставят материал, для работы с которым предназначена наша метамодель.

Отметим, что, поскольку метамодель не зависит от содержания, в ней нет ничего, что могло бы позволить отличить поверхностную структуру, предъявленную клиентом, рассказывающим о своей последней поездке в штат Аризона, от поверхностной структуры клиента, который говорит о каком-либо насыщенном эмоциями радостном или болезненном опыте, связанном с близким другом. Именно в этом пункте конкретная форма психотерапии, выбранная вами, будет подсказывать содержание данной психотерапевтической сессии. В нашем случае, например,

[1] Описываемая нами метамодель представляет собой универсальную модель для психотерапии, проводимой на английском языке. Мы убеждены в том, что ее легко можно адаптировать для других языков, так как они все построены на тех же формальных принципах.

если человек приходит к нам за психотерапевтической помощью, мы чувствуем, что этот приход связан для него с какой-то болью, какой-то неудовлетворенностью текущей ситуацией, поэтому начинаем с вопроса о том, что он надеется получить, обратившись к нам, другими словами, чего он хочет. Ответ, каким бы он ни был (даже если клиент говорит: «Я не знаю»), представляет собой некую поверхностную структуру, которая позволяет нам приступить к процессу психотерапии с применением техник метамодели. Этот начальный вопрос, который мы задаем клиенту, не является, как мы показали, вопросом, постановки которого требует метамодель. Скорее, это вопрос, сформулированный нами в результате приобретенного практического опыта, благодаря которому мы поняли, что для нас одним из необходимых компонентов психотерапии является знание о том, что именно привело к нам нашего клиента.

Референтной структурой для полной языковой репрезентации (глубинной структуры) является полная совокупность опыта данного человека. Будучи людьми, мы можем с уверенностью констатировать, что каждый пережитый нами опыт будет включать в себя определенные элементы или составные части. Чтобы лучше понять эти составные части референтной структуры полной языковой репрезентации, мы можем разделить их на две категории: 1) ощущения, имеющие своим источником события и явления окружающего мира, и 2) тот вклад, который нервная система вносит в эти ощущения в процессе восприятия и обработки, направленной на то, чтобы организовать их в референтные структуры глубинных структур нашего языка. Мы не можем узнать точную природу ощущений, возникающих в мире, поскольку для моделирования мира мы используем собственную нервную систему. Даже наши рецепторы, обращенные к внешним сигналам, настроены и откалиброваны в соответствии с ожиданиями, основанными на имеющейся у нас в настоящее время модели мира

(см. понятие опережающей обратной связи — Pribram, 1967). Разумеется, внешний мир накладывает определенные ограничения на модель, которую мы создаем, поскольку, если моя модель слишком сильно расходится с текущей реальностью, она не сможет служить мне в качестве адекватного средства, направляющего мое поведение в этом мире. Опять же, наши способы формирования модели будут отличаться от мира благодаря тем выборам (обычно неосознаваемым), которые мы делаем, применяя три названных принципа моделирования. Это дает возможность нам всем придерживаться различных моделей мира и жить, тем не менее, в одном и том же реальном мире. Подобно тому как глубинная структура включает некоторые необходимые элементы, подобные элементы содержатся также и в референтной структуре глубинных структур. Например, мы получаем наши ощущения посредством пяти (как минимум) чувств: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние. Таким образом, один из компонентов референтной структуры, наличие которого мы, в качестве психотерапевтов, можем проверить, — это убедиться, содержится ли в глубинных структурах описание ощущений, поступающих через каждый из пяти органов чувств, то есть содержатся ли в полной языковой репрезентации описания, репрезентирующие способность клиента видеть, слышать, осязать, обонять и иметь вкусовые ощущения. Если одно из этих чувств не репрезентировано, мы можем поставить репрезентацию под вопрос и потребовать от клиента, чтобы тот восстановил связь своей глубинной структуры с ее референтной структурой и, в итоге, восстановил опущенные ощущения, расширяя и обогащая таким образом свою собственную модель.

Хотя мы пока не разработали эксплицитную структуру для всего объема человеческого опыта, у нас есть некоторые предположения о том, какие компоненты референтной структуры необходимы. Помимо проверки репрезентации всех сенсорных систем мы считаем

целесообразным использовать категории, разработанные Вирджинией Сатир в ее исследованиях семейных систем и коммуникации. Сатир выделяет в референтной структуре три основных компонента:

1) *контекст* — то, что происходит в мире (то есть в репрезентации мира клиентом);
2) *чувства клиента* относительно происходящего в мире (согласно имеющейся у него репрезентации мира);
3) *восприятие клиентом* чувств других людей по поводу происходящего в мире (согласно его репрезентации мира).

Мы признаем, что хотя сообщения клиента о чувствах, связанных с происходящим, будут оформлены в виде поверхностных структур, которые можно исследовать с помощью техник метамодели, мы не выделяли их в качестве необходимого компонента правильной сформулированной глубинной структуры. И однако чувства клиента по поводу происходящего в мире представляют собой необходимый компонент любой правильно сформулированной референтной структуры. Другими словами, если чувства клиента не репрезентированы в референтной структуре, психотерапевт может быть уверен, что эта референтная структура неполна, или, пользуясь терминами, которые мы использовали в данной книге, неправильно сформулирована. Все сказанное равносильно утверждению, что человеческие эмоции представляют собой необходимый компонент человеческого опыта.

Упоминая об этом совершенно очевидном факте, мы вовсе не имели в виду, что вы, будучи психотерапевтом, не знаете о существовании человеческих эмоций. Просто мы надеемся, что теперь, задавая клиенту вопрос: «Какие чувства возникают у вас по отношению к этому?» (что бы ни обозначало указанное «это»), вы будете четко осознавать, что фактически просите его сообщить вам более полную (чем даже глубинная структура) репрезентацию его опыта взаимодействия с миром. Причем,

задавая этот вопрос, вы спрашиваете о том, что, как вам известно, представляет собой необходимый компонент референтной структуры клиента. Этот конкретный компонент референтной структуры выделяется в большей части различных психотерапевтических подходов, поскольку дает вам, как психотерапевтам, очень полезную для вас информацию. Чего, однако, не принимают во внимание в большинстве подходов и что может придавать этому вопросу дополнительное значение, — это то, что ответ клиента представляет собой поверхностную структуру, которую можно рассматривать с точки зрения ее соответствия условиям психотерапевтической правильности. Это обстоятельство дает вам возможность лучше понять модель вашего клиента, восстановив один из необходимых компонентов референтной структуры, и одновременно бросить вызов этой модели и расширить ее. Если взглянуть на этот общий вопрос с точки зрения метамодели, то сам собой возникает еще один, очень действенный вопрос. Этот дополнительный вопрос характерен для работы Сатир: «Какие чувства возникают у вас по поводу чувств, возникающих по поводу происходящего?» Рассмотрим этот вопрос в свете метамодели. По сути дела, задавая этот вопрос, психотерапевт просит клиента высказаться о его чувствах по отношению к его собственной референтной структуре — модели мира клиента, причем данная просьба сфокусирована конкретно на чувствах клиента по поводу того образа, который он составил в своей модели о самом себе. Это, следовательно, непосредственный способ приблизиться к тому, что в большинстве психотерапевтических направлений известно как самооценка клиента — чрезвычайно значимая область его референтной структуры, тесно связанная с возможностью изменения данного человека.

В следующем отрывке из диалога между клиентом и психотерапевтом показан тот способ, посредством которого психотерапевт доходит до этого аспекта референтной структуры клиента.

(1) **Клиентка.** *Пола совершенно не заботит уборка в доме.*

В поверхностной структуре содержится заявление о том, что клиентке известно о внутреннем состоянии другого человека, причем не сообщается, каким образом она получила эту информацию, так что мы имеем дело с семантическим нарушением условий психотерапевтической правильности — «чтением мыслей».

(2) **Психотерапевт.** *Как вы узнаете, что его это не заботит?*

Психотерапевт ставит это семантическое нарушение под вопрос, обращаясь к клиентке с просьбой конкретизировать данный процесс.

(3) **К.** *Он сказал мне.*

Клиентка сообщает запрошенную информацию. В ее поверхностной структуре имеется, однако, опущение, связанное с предикатом «сказать» (сказал что?).

(4) **П.** *Что конкретно он сказал вам?*

Психотерапевт просит сообщить отсутствующий материал.

(5) **К.** *Он сказал: «Меня не заботит, чисто в доме или нет».*

Клиентка сообщает запрошенный материал.

(6) **П.** *Какие чувства вы испытываете в связи с тем, что он сказал, что его не заботит, чисто в доме или нет?*

Будучи осведомлен, что референтная структура клиентки в качестве необходимой составной части психотерапевтически правильной референтной структуры должна содержать в себе ее чувства, относящиеся к поведению Пола, психотерапевт просит клиентку сообщить ему эту составную часть.

(7) **К.** *Я злюсь, фактически это просто бесит меня... из-за этого мы все время ругаемся.*

Клиентка сообщает свои чувства по поводу того, что делает Пол. Ее новая поверхностная структура содержит квантор всеобщности «все», указывающий на обобщение, которое психотерапевт может поставить под сомнение.

(8) **П.** *Какое чувство вы испытываете по отношению к собственному чувству злости?*

Психотерапевт игнорирует нарушение психотерапевтической правильности, касающееся обобщения, и вместо этого решает осуществить сдвиг уровней. Он обращается к клиентке с вопросом о ее чувствах, относящихся к ее образу самой себя в ее модели мира (ее референтной структуре).

(9) **К.** *Какое чувство я испытываю по отношению к чувству злости?*

Клиентка, по-видимому, сначала несколько растерялась, услышав вопрос, требующий от нее перехода на другой уровень. Как показывает наш опыт, это обычная реакция на такие переходы на другой уровень. Тем не менее клиенты располагают ресурсами, необходимыми для подобного маневра.

(10) **П.** *Да, какое чувство вы испытываете по отношению к собственному чувству злости?*

Психотерапевт повторяет вопрос.

(11) **К.** *Ну, у меня по этому поводу не очень хорошее чувство.*

Клиентка сообщает свои чувства, по поводу испытываемых ею чувств, то есть собственную самооценку.

Психотерапевт начинает исследовать модель клиентки уже на этом новом уровне, попросив ее более полно конкретизировать то, что она сказала. Изменения на этом уровне — на уровне самооценки — чрезвычайно важны, потому что представление человека о самом себе оказывает воздействие на то, каким образом он организует весь

свой опыт, или референтную структуру. Следовательно, изменения на этом уровне структуры распространяются и на всю модель мира клиента.

Эти конкретные категории и методики Сатир задают исходный пункт для определения множества минимально необходимых компонентов, обеспечивающих полноту психотерапевтически правильных референтных структур. Наблюдая работу психотерапевтов, добивающихся, подобно Сатир, поразительно значимых результатов, мы установили и другие категории, которые предлагаем включить в тот минимально необходимый набор компонентов для того, чтобы референтная структура была правильно сформулированной в смысле ее полноты. Они представляют собой еще один способ проверки референтных структур клиента на полноту. В число этих категорий входят:

А. Способ, которым клиент репрезентирует свой прошлый опыт в настоящем. Он часто принимает форму правил, которыми руководствуется клиент в своем поведении.

Б. Способ, которым клиент репрезентирует свой текущий опыт в настоящем. Это то, как клиент осознает настоящий момент.

В. Способ, которым клиент репрезентирует свой возможный будущий опыт. Это его ожидания, касающиеся возможных результатов его поведения.

Заметим, что четыре исходных компонента, предложенных Сатир (чувства клиента, чувства других, контекст, чувства клиента по поводу его собственных чувств), будут встречаться в каждой из трех вышеперечисленных репрезентаций — прошлого, настоящего и будущего — как они репрезентированы сейчас. Мы обнаружили, что эти категории чрезвычайно полезны для организации наших собственных моделей и поведения в ходе психотерапевтического взаимодействия, когда мы стремимся помочь нашим клиентам сформировать полные референтные структуры. Как вы, должно быть, уже заметили по эксплицитным метамодельным техникам, представленным

нами в главах 3, 4 и 5, метамодель содержит в себе техники восстановления и изменения описанных здесь категорий референтной структуры. Правила, основанные на опыте в том виде, как он представлен в настоящем, — это просто другое название для обобщений, основывающихся на опыте клиента, точно так же, как и его ожидания. В каждом случае материал, о котором спрашивает клиента психотерапевт, когда ставит его модель под сомнение и обогащает ее, клиент предъявляет в форме поверхностных структур, подчиняющихся условиям психотерапевтической правильности, конкретизированным в метамодели. Описывая эти категории, мы хотим предложить вам ряд соображений относительно того, что может входить в число необходимых компонентов полной правильной референтной структуры для языковой глубинной структуры. Дополнительные соображения относительно того, что должно было бы входить в качестве необходимых компонентов в полную референтную структуру, можно найти в работах различных философов (любого из известных западных философов, работавших над проблемой познания, например, в эмпирической традиции это Локк, Беркли, Юм, а в идеалистической — Кант, Гегель, Вайхингер и т. д.), а также исследователей, занимавшихся проблемами семантики, логики, лингвистики (например, Кожибски, Гумбольта, Карнапа, Тарски, Хомского, Каца и т. д.).

Далее в этой главе мы обсудим ряд техник, разработанных в различных школах психотерапии. В наши намерения не входит обучение читателя этим техникам. Скорее, мы хотим показать, как та или иная техника в том виде, как она в настоящее время применяется, неявно ставит под сомнение репрезентацию мира клиента и как каждая из этих техник может быть интегрирована с метамоделью. Мы выбрали для обсуждения именно эти техники только потому, что хорошо знакомы с ними и по собственному опыту знаем, что они представляют собой мощные психотерапевтические инструменты. Мы

также сразу хотим подчеркнуть, что никоим образом не утверждаем, что они эффективнее, чем другие, или что их легче интегрировать с метамоделью. Просто мы хотим представить некоторый срез различных техник и выбираем для этого хорошо нам известные.

ОТЫГРЫВАНИЕ: НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ ОПЫТА

Под отыгрыванием мы имеем в виду такие техники, которые вовлекают клиента в демонстрацию реального или воображаемого материала в виде драматической постановки. В отыгрывании могут участвовать либо один клиент, либо группа.

> Если мы воспринимаем слово как некий абсолют, не исследуя его личного значения, это слово начинает жить своей собственной жизнью. Подобное овеществление отрывает слово от его практической функции, заключающейся в том, что оно более или менее эффективно отсылает к процессу, который остается живым и референты которого постоянно изменяются. Техника отыгрывания представляет собой один из способов поддержания жизни в словах, которыми человек пользуется, чтобы охарактеризовать самого себя или кого-либо другого. Поддерживая связь своего языка с действием, мы получаем возможность сохранить ощущения изменения и роста.
>
> I. and M. Polster,
> Gestalt Therapy Integration.

Решить, что должно входить в набор необходимых компонентов полной референтной структуры сложно. К счастью, для того чтобы психотерапевтический процесс мог развиваться, это решение не является необходимым.

Один из способов уйти от этой трудности так, чтобы в то же время получить доступ к чему-то, тесно связанному с референтной структурой, состоит в том, чтобы дать клиенту возможность непосредственно представить тот опыт, из которого выведена полная языковая репрезентация[1]. Например, у клиентки имеются трудности, связанные с выражением гнева по отношению к собственному мужу. Мы это знаем, потому что вначале она предъявила серию поверхностных структур, которые мы проверили на соответствие требованиям психотерапевтической правильности и в результате получили полную языковую репрезентацию. Теперь для того чтобы определить, что представляет собой референтная структура, из которой выведена данная полная языковая репрезентация, мы можем попросить клиентку разыграть какой-нибудь конкретный эпизод, когда она не смогла выразить свой гнев по отношению к мужу. Помимо того что техники инсценировки воссоединяют глубинные структуры клиента с более полной аппроксимацией их референтных структур, они служат еще двум целям:

1. Воссоздавая свой опыт, клиент осознает, какие части его референтной структуры, или опыта, не репрезентированы им в глубинной структуре.
2. Отыгрывание дает психотерапевту доступ к двум важным параметрам процесса:
   а) к близкой аппроксимации самой референтной структуры — опыта клиента, что предоставляет в распоряжение психотерапевта большой объем достоверного материала, который можно использовать в ходе психотерапевтического воздействия;

[1] Техника отыгрывания неизбежно дает репрезентацию, которая ближе к референтному источнику — изначальному опыту, чем лингвистическая репрезентация, взятая отдельно, так как отыгрывание включает как лингвистическую репрезентацию, так и другие репрезентативные системы (например, семантическая/физическая репрезентативная система). Здесь очень важно умение психотерапевта помочь клиенту вспомнить и воплотить в игре исходный опыт.

б) это возможность непосредственно наблюдать, как клиент осуществляет моделирование. Другими словами, благодаря ин сценировке психотерапевт получает в свое распоряжение доступ к референтной структуре клиента. Сравнивая ее с вербальным описанием этого опыта, который дан клиентом, психотерапевт получает в свое распоряжение примеры типичных для данного клиента обобщений, опущений и искажений.

Когда клиент отыгрывает собственный опыт, происходит целый ряд важных вещей. Во-первых, нынешний опыт клиента сам начинает ставить под вопрос и расширять его модель мира, так как в ходе инсценировки клиент реализует такие возможности, которые раньше были опущены. В результате этого восстанавливаются некоторые из отсутствовавших частей репрезентации. Во-вторых, те части модели клиента, которые были расплывчатыми и нечеткими, начинают понемногу проясняться, так как отыгрывание — это конкретный опыт, эквивалентный ситуации, когда клиент сообщает референтные индексы. Но в данном случае это происходит путем непосредственного переживания, а не путем исследования речевых паттернов. Отыгрывание представляет собой непосредственное воспроизведение того, что клиент репрезентировал в своей модели как событие. Следовательно, отыгрывание само по себе приводит к деноминализации репрезентации, то есть превращает событие обратно в процесс, причем образ этого процесса одновременно становится гораздо более конкретным и насыщенным (это эквивалентно более полной конкретизации глагола в результате применения техник метамодели). Все эти четыре аспекта отыгрывания, взятые вместе, имеют своим результатом опыт, который отчасти лежит за пределами исходной языковой репрезентации клиента. Так как техника отыгрывания благодаря четырем названным аспектам неявно ставит под сомнение модель мира клиента, интеграция ее с техниками метамодели приводит к тому, что сама техника

отыгрывания приобретает большую силу и непосредственность, так как она сочетается с явно выраженным вызовом, обращенным к языковой репрезентации клиента.

В любой психотерапевтической ситуации, в которой техника отыгрывания полностью интегрирована с метамоделью, психотерапевт имеет чрезвычайно богатый набор возможностей. Как правило, в этом случае рекомендуется, чтобы клиент по просьбе психотерапевта описывал свои текущие ощущения в процессе отыгрывания. Это текущее описание, как, впрочем, и вообще любой вид вербальной коммуникации клиента с другими участниками действия, будет представлять собой, разумеется, последовательность поверхностных структур. Используя техники метамодели, психотерапевт проверяет, соответствуют ли эти поверхностные структуры условиям психотерапевтической правильности. Благодаря этому материал, который техника отыгрывания предоставляет в распоряжение психотерапевта неявно, в данном случае реализуется явно, эксплицитно. Техника отыгрывания предназначена для того, чтобы сделать возможным приближение к референтной структуре, из которой выведена обедненная часть языковой репрезентации клиента. В данном случае приближение к референтной структуре включает как вербальные, так и аналоговые формы коммуникации. Помимо того что психотерапевт проверяет сообщения клиента о текущем опыте и его реплики в процессе коммуникации с другими участниками на соответствие требованиям психотерапевтической правильности, он получает также доступ к более полной репрезентации — к опыту отыгрывания как таковому. Этот опыт можно использовать в качестве приближенной референтной структуры для прямого сравнения с вербальными описаниями клиента.

У психотерапевта может возникнуть желание использовать некоторые из необходимых компонентов полной референтной структуры, о которых мы говорили выше. Психотерапевт может, например, добиться, чтобы клиент

явно репрезентировал свои чувства, относящиеся к опыту инсценировки, прямо спрашивая его об этих чувствах. Или, скажем, психотерапевт может обратить особое внимание на то, репрезентированы ли у клиента ощущения, получаемые им через каждое из пяти чувств. То есть психотерапевт может устроить соответствующую проверку, чтобы убедиться в том, что клиент смотрит на действия других участников постановки и ясно видит их. Он также может устроить проверку, чтобы убедиться, что клиент слушает (и слышит) вещи, которые говорит он сам или которые ему сообщают другие участники постановки.

НАПРАВЛЕННАЯ ФАНТАЗИЯ — ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕИЗВЕСТНОЕ

Под направленной фантазией мы понимаем процесс, в котором клиенты пользуются своим воображением для того, чтобы создать себе новый опыт.

> Фантазия в жизни человека представляет собой силу, направленную вовне, — она раздвигает для индивида границы его непосредственного окружения или события, которые иначе могли бы удержать его внутри себя... Иногда эти выходы вовне (фантазии) могут обретать такую огромную силу и пронзительность, что превосходят по своей жизненной притягательности действительные ситуации... Когда подобные фантазии возникают в процессе психотерапии, сила обновления может быть огромной, иногда гранича с невозможностью усвоения и часто знаменуя собой новый этап самосознания личности
>
> Polster & Polster,
> Gestalt Therapy Integration, 1973.

Смысл направленной фантазии состоит в том, чтобы клиент мог создать для себя опыт, который, по меньшей

мере, частично, а то и полностью не был представлен в его модели. Таким образом, направленную фантазию наиболее уместно использовать в тех случаях, когда репрезентация клиента слишком бедна, чтобы предложить ему достаточное количество вариантов выбора для успешного решения проблемы в той или иной ситуации. Как правило, это происходит в случаях, когда клиент либо находится в ситуации, либо чувствует, что может оказаться в ситуации, относительно которой в своей модели не располагает богатством репрезентации, достаточным для того, чтобы он мог реагировать так, как считает адекватным. Часто клиент испытывает значительную неуверенность и опасения относительно того, каким образом разрешаются подобные ситуации. Например, клиент чувствует, что что-то мешает ему выразить его чувства теплоты и нежности по отношению к собственному сыну. Он никогда раньше не выражал этих чувств и настороженно относится к тому, что может случиться, если он сделает это, хотя и не представляет четко, что, собственно, может произойти. В данном случае мы можем использовать технику направленной фантазии, с тем, чтобы клиент вообразил себе тот опыт, которого он одновременно и хочет, и боится. Подобный опыт будет служить для клиента референтной структурой, помогая ему преодолеть свой страх и, в конечном итоге, открывая ему больше возможностей для выбора в данном аспекте его жизни. Таким образом, направленная фантазия — это инструмент, который позволяет психотерапевту совершить две вещи:

1. Она дает клиенту определенный опыт, который становится основой репрезентации в тех частях его модели, где ранее репрезентация либо совершенно отсутствовала, либо была неадекватна. В свою очередь, это обеспечивает его ориентирами для формирования будущего поведения и решения проблем в данной области.

2. Она дает психотерапевту опыт, которым тот может воспользоваться, чтобы поставить под сомнение текущую, обедненную, модель клиента.

Помимо этих двух возможностей, которые направленная фантазия предоставляет как психотерапевту, так и клиенту, данная техника позволяет психотерапевту наблюдать в то же самое время, как клиент создает для себя не только новый опыт, но и репрезентацию этого опыта. Таким образом, в процессе создания этого нового воображаемого опыта психотерапевт видит, как именно клиент использует универсальные процессы моделирования: обобщение, опущение и искажение. В этом плане опыт направленной фантазии сходен с метамодельной техникой восстановления опущений, связанных с использованием модальных операторов. От процесса отыгрывания техника направленной фантазии отличается тем, что в процессе отыгрывания происходит восстановление и привнесение в нынешний опыт клиента чего-то, находящегося в непосредственной близости от референтной структуры, из прошлого этого клиента, а направленная фантазия создает референтную структуру клиента в настоящем.

Поскольку направленная фантазия представляет собой создание референтной структуры, психотерапевт может использовать описанные выше необходимые компоненты полной референтной структуры, чтобы, ориентируясь на них, направлять фантазию клиента. Говоря конкретно, психотерапевт может, например, прямо попросить клиента сообщать ему о чувствах, испытываемых им в различные моменты фантазирования; или он может обратить внимание клиента на одно (или более) из пяти чувств, добиваясь, чтобы в результате у того появилась полная референтная структура.

По собственному опыту мы обнаружили, что направленная фантазия часто принимает форму, скорее, метафоры, а не прямой репрезентации «проблемы», изначально идентифицированной клиентом. Например, клиентка приходит к психотерапевту с жалобой, что не может рассердиться на кого-то, с кем вместе она

работает. С помощью техник метамодели мы обнаруживаем, что клиентка чувствует свою неспособность выразить гнев и по отношению к своему отцу и мужу; фактически она не может назвать ни одного человека, по отношению к которому она чувствовала бы себя способной выразить гнев. Метамодель предоставляет в наше распоряжение множество техник, позволяющих поставить под сомнение данное обобщение, однако в ситуации, когда в модели клиента репрезентации того или иного рода опыта представлены недостаточно или просто отсутствуют, особенно уместно применение направленной фантазии. Если посредством направленной фантазии клиенту удается выразить свой гнев по отношению к какому-либо человеку (неважно, кому именно), мы уже можем создать новую референтную структуру, которая вступает в противоречие с обобщением, имеющимся в модели клиента. Часто, как только клиенту удается создать референтные структуры, противоречащие имеющемуся в его модели обобщению, данное обобщение исчезает, а проблемы, являющиеся его следствием, также исчезают либо в существенной степени теряют свою значимость.

Например, однажды на семинаре, где шло обучение техникам метамодели, появилась одна молодая женщина. Еще до начала семинара у нее случился сильный припадок, во время которого она кричала, что ей страшно и ей кажется, что она сходит с ума. С помощью техник метамодели преподаватель установил, что эта женщина ощущала, как она теряет контроль над своими действиями, и не могла понять, что именно с ней происходит. Жизнь для нее была сплошным хаосом, будущее страшило мрачной неизвестностью. Преподаватель семинара предложил ей закрыть глаза и рассказать ему, что она видит. Сначала она испытывала некоторые трудности, а потом стала рассказывать, что ей видится, будто она стоит на краю ущелья с крутыми склонами, и это ущелье вызывает в ней мрачные предчувствия. Преподаватель предложил ей медленно и осторожно спуститься в ущелье и исследовать его, все время сообщая ему при этом, что она чувствует.

Он попросил ее также описывать различные подробности, воспринимаемые зрением, слухом, через внутренние ощущения и обоняние. Преподаватель непрерывно подбадривал ее, уверяя, что она сможет преодолеть любое возникшее на пути препятствие. Наконец она вернулась наверх, заметив, что, когда она снова оказалась наверху, день по-прежнему был мрачным, но она чувствовала себя несколько лучше. Когда она открыла глаза, ее страх прошел, она поняла, что может справиться с тем, что ждет ее впереди. Это упражнение позволило ей создать новую референтную структуру, в которой она смогла встретиться лицом к лицу с новым для нее опытом. Кроме того, эта новая референтная структура раздвинула границы ее новой модели, и это помогло ей поверить в то, что она сумеет пережить все, что бы с ней ни приключилось в этой жизни.

Говоря о решении или разрешении «проблемы» с помощью метафоры в направленной фантазии, мы имеем в виду ситуацию, когда клиент использует направленную фантазию для того, чтобы создать новую структуру или опыт, в котором он достигает того, что ранее было для него невозможным. Как только новая ситуация — то есть ситуация, созданная в воображении клиента, — успешно разрешается, «проблема», с которой столкнулся клиент, либо исчезает, либо, как минимум, становится не такой огромной, и клиент чувствует, что он способен справиться с ней. Созданная проблема и «первоначальная» проблема должны иметь сходную структуру, то есть они обе должны быть проблемами, относящимися к одному и тому же обедняющему обобщению в модели мира клиента[1].

Если психотерапевту удалось помочь клиенту в создании направленной фантазии, эта фантазия сама по себе становится опытом, к которому можно применить технику отыгрывания.

---

[1] Выразительный пример реализации этого принципа решения проблемы с помощью метафоры описан в книге М. Эриксона «Продвинутые техники гипноза в психотерапии» (Erickson, Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy, p. 299–311).

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДВОЙНЫЕ СВЯЗИ

Под психотерапевтическими двойными связями мы имеем в виду навязанные клиенту психотерапевтом ситуации, в которых любая реакция со стороны клиента будет представлять собой опыт или референтную структуру, лежащую за пределами модели мира клиента. Таким образом, психотерапевтические двойные связи неявно бросают вызов модели клиента, заставляя его испытывать нечто, что противоречит обедняющим ограничениям его модели. Этот опыт начинает выступать в качестве референтной структуры, раздвигающей пределы модели мира клиента. Используя метамодельные техники, психотерапевт, если он обнаружил обедняющее обобщение в модели мира клиента, особенно если это обобщение связано с нарушением условий семантической правильности, причинно-следственными отношениями или модальными операторами, может поставить его под сомнение, спросив у клиента, всегда ли данное обобщение является непременно истинным (см. в главе 4 разделы, посвященные техникам работы с обобщениями). Если клиент может вспомнить опыт, противоречащий обобщению, к этому опыту можно применить технику отыгрывания; если же у клиента отсутствует подобный опыт, психотерапевт может обратиться к клиенту с просьбой создать его в своем воображении, то есть, использовать технику направленной фантазии. Если применение трех вышеназванных техник не привело к появлению опыта, противоречащего данному обобщению, или если психотерапевт склоняется к другим решениям, он может пойти на создание ситуации с двойной связью, в которой сама реакция клиента станет опытом, противоречащим обедняющему обобщению клиента.

В ходе одной психотерапевтической сессии, проводившейся в рамках обучения использованию техник метамодели, психотерапевт помог клиентке обнаружить

следующее обобщение, обладающее в ее модели истинностью. Это было обобщение: «Я не могу сказать никому „нет“, потому что я не могу ранить ничьих чувств». В данном конкретном случае психотерапевт обратился к технике метамодели и спросил клиентку, что произойдет, если она скажет кому-нибудь «нет». Она ответила, что тот человек очень сильно обидится и может из-за этого даже умереть. Отметив про себя отсутствие референтного индекса у именного аргумента «никому», психотерапевт решил спросить, кто конкретно может так сильно обидеться и даже умереть. Женщина пришла в состояние сильного возбуждения и, вспомнив, рассказала о травматическом опыте из того времени, когда она была подростком. В тот день она сказала «нет» в ответ на просьбу отца остаться дома и побыть с ним. Когда она вернулась вечером домой, она узнала, что ее отец умер, и взяла на себя ответственность за его смерть, приписав это своему отказу.

Далее психотерапевт перешел к технике отыгрывания и попросил клиентку воссоздать описанную ситуацию, связанную с ее отцом. Даже после того, как в результате применения техники отыгрывания выяснилось, что первоначальный опыт, основываясь на котором клиентка вывела свое обобщение, представлял собой ситуацию, когда она не имела возможности выбирать, оставаться дома или нет, клиентка упорно не соглашалась отказаться от обобщения. В данном случае, хотя техника отыгрывания оказалась полезной для восстановления травматического опыта и дала психотерапевту материал, позволивший поставить под вопрос ряд других обобщений, имеющихся в модели клиентки, сама по себе она не опровергла ее обобщений, касающихся того, что будет, если она скажет «нет» кому бы то ни было. Отметим, что в данном случае восстановление и отыгрывание исходного опыта, на основе которого клиентка сформировала для себя обобщение, не вступили в противоречие с этим обобщением, а всего лишь позволили установить его источник. То есть и после отыгрывания модель клиентки в данной области оставалась обедненной — она по-преж-

нему не могла представить, что может сказать кому бы то ни было «нет», не вызвав тем самым неприемлемых для нее последствий. В данной ситуации в качестве следующего средства психотерапевт решил использовать технику психотерапевтических двойных связей. Психотерапевт предложил клиентке подойти по очереди к каждому участнику группы и сказать ему «нет» по какому угодно поводу. Женщина отреагировала очень энергично, решительно отказавшись выполнить задание. Она заявила при этом:

Нет! Я не могу сказать никому «нет»! Не думайте, что я это сделаю просто потому, что вы об этом просите.

Клиентка продолжала делать подобные эмоциональные заявления в течение нескольких минут, отказываясь выполнить предложенное задание до тех пор, пока психотерапевт не обратил ее внимание, что фактически в течение всего этого времени она говорила ему «нет». Психотерапевт подчеркнул при этом, что это его не обидело и что он, совершенно определенно, не умер, вопреки ее обобщению. Впечатление, произведенное его словами на клиентку, было так велико, что она смогла сразу же приступить к выполнению задания и, обойдя всех присутствующих, каждому сказала «нет».

Рассмотрим, в какое положение психотерапевт поставил клиентку, потребовав от нее, чтобы она сказала «нет» участникам группы.

1. Клиентка сообщила свое обобщение:

Я никому не могу сказать «нет».

2. Психотерапевт сформировал психотерапевтическую двойную связь, потребовав от клиентки:

Сказать «нет» каждому участнику группы.

3. Обратим внимание, что возможности выбора клиентки ограничены двумя вариантами, она может:

а) Сказать «нет» каждому члену группы,

или

б) Сказать «нет» психотерапевту.

4. Какой бы вариант клиентка не выбрала, она в результате получит опыт, который противоречит ее исходному обобщению. Этот опыт теперь сыграет для нее роль референтной структуры, опираясь на которую она может создать более богатую репрезентацию своего мира.

То, что новый опыт противоречит исходному обобщению, психотерапевт доводит до сознания клиентки, указывая (с помощью техники метамодели), что причинно-следственная взаимосвязь, которая, согласно ее обобщению, является необходимо истинным, в данном опыте не оправдалась.

Мы обнаружили, что психотерапевтические двойные связи особенно полезны в так называемом домашнем задании. Под домашним заданием мы имеем в виду договор (контракт), заключаемый между психотерапевтом и клиентом относительно определенных действий, которые они будут совершать между сессиями. Рассмотрим, для примера, применение психотерапевтических двойных связей в качестве домашнего задания в случае клиентки, у которой в ходе беседы было выявлено следующее обобщение:

> *Я не могу пробовать ничего нового, потому что у меня может не получиться.*

Когда психотерапевт, используя технику метамодели, спросил клиентку, что произошло бы, если бы она попробовала что-нибудь новое и у нее не получилось бы, та ответила, что точно она не знает, но что это было бы очень плохо. Она выразила сильный страх перед последствиями своей неудачи в чем-либо новом и снова заявила, что, следовательно, никак не может пробовать ничего нового. Здесь психотерапевт решил навязать клиентке психотерапевтическую двойную связь и использовать для ее осуществления время между двумя встречами. Он договорился с клиенткой, что в период между этой и следующей сессиями она каждый день будет пытаться сделать что-нибудь новое и терпеть в этом неудачу. Еще раз

обратите внимание на структуру ситуации, создаваемой этим требованием психотерапевта к клиентке.

1. У клиентки в модели имеется обобщение:

Я не могу не потерпеть неудачи в чем-либо новом.

2. Психотерапевт создает структуру двойной связи, заключая с клиенткой договор:

Каждый день между этой сессией и следующей вы будете пробовать что-либо новое и терпеть в этом неудачу.

3. Обратите внимание на то, какие возможности выбора есть у клиентки:

а) она может пробовать что-либо новое каждый день между этой сессией и следующей и терпеть в этом неудачу, выполнив, таким образом, условия договора с психотерапевтом,

или

б) она может потерпеть неудачу в исполнении договора, что само по себе представляет новый опыт неудач.

4. Как бы ни обернулась ситуация, у клиентки появляется опыт, который противоречит ее обобщению и представляет в ее распоряжение референтную структуру, которая увеличивает число вариантов выбора, доступных ей, согласно ее модели мира.

Мы не утверждаем, что двойные связи представляют собой единственную разновидность домашнего задания, скорее, мы хотим сказать, что двойные связи могут быть использованы в качестве домашнего задания и, далее, что опыт, противоречащий обобщению и ставящий его под сомнение, может быть получен вне рамок самой психотерапевтической сессии или интервью. Необходимо только, чтобы в этом опыте создавались какие-либо новые референтные структуры, вступающие в противоречие с обедняющим частям модели клиента.

Мы хотим также сказать здесь, что домашние задания полезны и тем, что дают клиентам прямую возможность

испытать новые измерения, созданные в его модели в ходе психотерапевтической сессии.

ДРУГИЕ КАРТЫ ДЛЯ ТОЙ ЖЕ ТЕРРИТОРИИ

Человеческие существа репрезентируют свой опыт не только с помощью языковых систем. Наиболее фундаментальное различие, предложенное для понимания различных карт, которые мы, люди, создаем, чтобы ориентироваться в мире, — это деление систем на дигитальные и аналоговые (см., например: Bateson, 1976; Wilden 1973). Самая известная дигитальная репрезентативная система — та, на которой сфокусирована наша метамодель — система естественного языка. Наиболее часто упоминаемой аналоговой репрезентативной системой является выразительная система тела. Целый ряд психотерапевтических школ работает в первую очередь именно с этими телесными, или аналоговыми, репрезентативными системами. Такие психотерапевтические направления, как рольфинг, биоэнергетика и т. д., ставят модель клиента под вопрос и раздвигают ее границы, воздействуя непосредственно на аналоговые репрезентации, используемые клиентом для представления собственного опыта. Тем пунктом, где два указанных типа репрезентативных систем пересекаются между собой, служит человеческий голос и его характеристики. Голос — это аналоговая система, которая используется для передачи и выражения информации, представленной первичной дигитальной системой естественного языка. Наиболее часто упоминаемым примером смешанной системы служат сны, в которых присутствуют как дигитальные, так и аналоговые репрезентации.

С точки зрения целей, которые ставит перед собой психотерапевт, очень важно отдавать себе отчет в том,

что полная языковая репрезентация — множество глубинных структур — сама является производной моделью, или репрезентацией мира. За пределами полной языковой репрезентации находится то, что мы называем референтной структурой, — наиболее полная репрезентативная система данного человека, хранилище переживаний, которые образуют историю его жизни. Эта наиболее полная модель — жизненный опыт человека — является референтной структурой не только для множества глубинных структур, составляющих основу первичной дигитальной репрезентативной системы, но и для таких переживаний, которые служат референтными структурами для других репрезентативных систем человека, как аналоговых, так и дигитальных.

Один из наиболее эффективных навыков, которые мы используем как в процессе общения, так и в психотерапии, — это наша способность репрезентировать и сообщать наш опыт средствами любой из имеющихся в нашем распоряжении репрезентативных систем. Более того, опытные психотерапевты хорошо понимают, насколько важно бывает помочь клиенту осуществить сдвиг с одной репрезентативной системы на другую. Например, клиентка заявляет, что страдает от сильных головных болей. С ее стороны это равносильно сообщению о том, что она кинестетически репрезентировала некий конкретный опыт так, что это причиняет ей боль. Один из очень эффектных приемов, находящихся в распоряжении психотерапевта, состоит в том, чтобы помочь ей осуществить сдвиг репрезентативной системы. А именно (допустим, психотерапевт уже установил для себя, что клиентка обладает хорошо развитой способностью к визуальной репрезентации своего опыта) психотерапевт просит клиентку закрыть глаза и описать свою головную боль во всех подробностях, одновременно создавая в своем воображении четко сфокусированный образ головной боли. Существуют и некоторые варианты этого приема; психотерапевт может использовать их, чтобы помочь

клиенту построить зрительный образ. Например, он дает женщине указание начать глубоко дышать, а после того как ритм дыхания установится, предлагает ей с силой выдыхать головную боль на стул, расположенный напротив, создавая одновременно зрительный образ головной боли на этом стуле. В результате такой сдвиг репрезентативных систем помогает клиентке представить свой опыт с помощью репрезентативной системы, в которой этот опыт не будет причинять ей головную боль. Возможности, связанные с техникой сдвига опыта клиента с одной репрезентативной системы на другую, трудно переоценить. Во втором томе «Структуры магии» мы представим вам эксплицитную модель, позволяющую идентифицировать и использовать ведущую репрезентативную систему клиента.

КОНГРУЭНТНОСТЬ

Различные части референтной структуры человека могут выражаться посредством различных репрезентативных систем, причем это может происходить одновременно. Когда две различные репрезентативные системы одновременно выражают две различные части референтной структуры индивида, с логической точки зрения существуют две возможности.

Во-первых, часть референтной структуры человека, выраженная посредством одной репрезентативной системы, согласуется с частью референтной структуры, выраженной посредством другой репрезентативной системы. О такой ситуации мы говорим как о непротиворечивом двойном сообщении, или конгруэнтности, или конгруэнтной коммуникации.

Во-вторых, часть референтной структуры, выраженная посредством одной репрезентативной системы,

не согласуется с частью референтной структуры, выраженной посредством другой репрезентативной системы. В этом случае мы говорим о противоречивом двойном сообщении, неконгруэнтности, или неконгруэнтной коммуникации данного человека. Рассмотрим, например, ситуацию, когда в ходе беседы с психотерапевтом клиент спокойно сидит в кресле и тихим, сдержанным голосом сообщает:

Я просто вне себя, черт побери, я не потерплю этого.

Здесь мы имеем классический пример противоречивого двойного сообщения, или неконгруэнтной коммуникации. Дигитальная система (язык) и аналоговая система (тело и вокальные характеристики) не согласуются между собой.

Наш опыт показывает, что одна из ситуаций, максимально обедняющих жизнь клиента, — это когда различные части референтной системы человека противоречат одна другой. Как правило, эти противоречащие друг другу части референтной структуры принимают форму двух противоречащих друг другу обобщений, относящихся к одной и той же области поведения. Чаще всего человек, у которого в референтной структуре имеются подобные противоположные обобщения, чувствует, что он лишен способности действовать; он находится в глубокой растерянности или колеблется между не согласующимися между собой формами поведения. Психотерапевт может распознать подобное состояние, наблюдая противоречивую, или неконгруэнтную, коммуникацию.

Отметим, что в случае каждой из рассмотренных до сих пор в этой главе техник общая стратегия поведения психотерапевта совпадает со стратегией, ясно и четко сформулированной в метамодели, и суть ее в том, чтобы поставить под вопрос обедненные части модели клиента и расширить их. Как правило, это принимает форму либо восстановления (отыгрывания), либо создания (направленная фантазия, психотерапевтические двойные связи) референтной структуры, которая противоречит

ограничивающим обобщениям модели клиента и, следовательно, ставит их под вопрос. Однако неконгруэнтная коммуникация сама по себе служит признаком наличия в референтной структуре клиента двух противоречащих друг другу частей, двух обобщений, каждое из которых может служить для другого противоположной референтной структурой. Стратегия психотерапевта заключается в том, чтобы привести эти два противоречащих друг другу обобщения в соприкосновение. В данном случае наиболее прямой путь — привести эти обобщения к одной и той же репрезентативной системе.

Например, в ходе психотерапевтической сессии психотерапевт, используя метамодельные техники, помогает клиенту выявить имеющееся в его модели обобщение:

Я всегда должен ценить свою мать за все то, что она сделала для меня.

Отметим, что, даже используя исключительно техники, предлагаемые метамоделью, психотерапевт имеет возможность выбирать из нескольких вариантов (модальный оператор «должен», кванторы всеобщности «всегда» и «все»; отсутствие референтного индекса у именного аргумента «то»). Однако психотерапевт обратил внимание, что, произнося свою поверхностную структуру, клиент сжал правую руку в кулак и слегка постукивал ею по ручке кресла, в котором сидел. Это послужило указанием на неконгруэнтность коммуникации. Не обращая пока внимания на нарушение психотерапевтической правильности в поверхностной структуре клиента, психотерапевт решает привести неконгруэнтные элементы поведения клиента к одной и той же репрезентативной системе. Поэтому он обращается к клиенту с просьбой выразить аналоговую часть своей неконгруэнтной коммуникации в дигитальной системе. В конечном итоге клиент произносит следующую поверхностную структуру:

Я всегда должен ценить свою мать за все то, что она для меня сделала, но она всегда принимала сторону отца, и я чувствовал, что никому не нужен.

С помощью метамодели эти два противоречивые обобщения были приведены к одной и той же репрезентативной системе, и между ними был достигнут контакт, который поддерживался до тех пор, пока обе они не были поставлены под вопрос и пока клиент не пришел к новой модели, более богатой и детальной: он высоко оценивает одни действия матери, осуждая другие ее действия.

Один из признаков того, что модель клиента стала богаче, — конгруэнтная коммуникация в ситуациях, в которых раньше имела место неконгруэнтная коммуникация. Такое выравнивание отдельных репрезентативных систем, которые прежде были неконгруэнтными, дает клиенту опыт, имеющий для него огромное значение[1]. Опытные психотерапевты, как правило, легко замечают, когда это происходит.

---

[1] Этот опыт выравнивания или конгруэнтности представляет собой одну из составляющих тех мер предосторожности, которые призваны охранять целостность клиента. Как говорилось в главе 3, если клиент опускает часть своей поверхностной структуры или какой-либо элемент в его поверхностной структуре не имеет референтного индекса, психотерапевт может выбирать из нескольких вариантов. Психотерапевт может отчетливо интуитивно понимать, что именно представляет собой опущенная часть или каков референтный индекс опущенного упомянутого элемента. Психотерапевт может предпочесть опираться на свою интуицию, вместо того чтобы спрашивать клиента о недостающей части информации. Мера предосторожности для клиента заключается в том, что психотерапевт предлагает клиенту произнести поверхностную структуру, в которую он включил свою догадку:

Клиент. *Я боюсь.*

Психотерапевт. *Я хотел бы, чтобы вы повторили за мной то, что я сейчас скажу, и при этом обратили внимание, какое чувство возникает в вас, когда вы произносите это: «Я боюсь своего отца».*

После этого клиент произносит поверхностную структуру, предложенную психотерапевтом, обращая внимание на то, испытывает ли при этом он чувство конгруэнтности. Если результат конгруэнтен, интуитивная догадка психотерапевта подтверждается. Если нет, психотерапевт может обратиться к технике метамодели и спросить об отсутствующем материале.

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Под семейной психотерапией мы понимаем такие формы психотерапии, в которых в психотерапевтической сессии участвует вся семья, а не отдельные клиенты.

Все перечисленные выше подходы предполагают необходимость рассмотрения симптомов данного клиента или клиентов в рамках целостного взаимодействия в семье. При этом они исходят из эксплицитного теоретического убеждения, что имеется определенная взаимосвязь между симптомами данного клиента и общим взаимодействием в рамках семьи. То, в какой степени психотерапевт «верит» в семейную психотерапию, будет определять его акцент на техниках, которые передают данное убеждение клиенту (Therapy, Comm. & Change).

В тех формах семейной психотерапии, с которыми мы лучше всего знакомы, активно применяется понятие конгруэнтности (Сатир, Бейтсон и др.). Здесь концепция конгруэнтной коммуникации может быть полезным инструментом как в работе с отдельными членами семьи, так и в работе с семьей, как целым. Фактически, многие считают, что часто повторяющиеся паттерны неконгруэнтной коммуникации являются основным источником шизофрении (см.: Jackson, 1967).

До сих пор мы рассматривали метамодель исключительно как способ задания четкой стратегии в индивидуальной психотерапии. Теперь мы хотели бы кратко коснуться вопроса взаимосвязи между нашей метамоделью и семейной психотерапией. Говоря просто, глобальная стратегия метамодели состоит в том, чтобы идентифицировать обедненные и ограничивающие части модели мира клиента, поставить их под вопрос и расширить их. Одним из самых надежных признаков того, что определенная часть модели человека бедна и ограниченна, является то, что именно в этой области он испытывает страдание и неудовлетворенность жизнью. Когда речь идет о семье,

страдание также с очевидностью указывает на использование обедненных и ограниченных моделей опыта. В контексте семейной психотерапии работают те же принципы метамодели. В то же время возникает, по крайней мере, одно серьезное осложнение: семейная система представляет собой нечто большее, чем просто сумма моделей отдельных ее членов. А именно помимо модели мира, которую создает каждый член семьи в отдельности, все вместе они имеют общую для них модель представляющую их как семью, и способ их взаимодействия друг с другом. В рамках своих моделей каждый из членов семьи имеет свою модель общей модели всей семьи, модель самих себя как части семейного целого. Чтобы получить представление о том, насколько сложна даже семья, состоящая из трех человек, рассмотрим, какие модели есть у ее членов.

Предположим, что мы обозначили членов семьи буквами А, Б и В. В такой семейной системе имеются следующие представления или модели (минимальное число):

модель А о самом себе;
модель Б о самом себе;
модель В о самом себе;
модель А о самом себе и Б вместе;
модель А о самом себе и В вместе;
модель А о Б и В вместе;
модель А о самом себе вместе с Б и В;
модель Б о самом себе и А вместе;
модель Б о самом себе и В вместе;
модель Б об А и В вместе;
модель Б о самом себе вместе с А и В.
модель В о самом себе вместе с А;
модель В о самом себе вместе с Б;
модель В об А и Б вместе;
модель В о самом себе вместе с А и Б.

Проблема, связанная с выбором стратегии психотерапевта, состоит в определении того, чью именно модель наиболее полезно поставить под вопрос и начать расширять первой, а также того, какова мера конгруэнтности

тех моделей семейной системы, которые, по мнению каждого из членов семьи, являются общими для остальных членов семьи. И то и другое представляет собой задачи, не встречающиеся в индивидуальной психотерапии. В настоящее время мы работаем над эксплицитной расширенной метамоделью, которая предназначена для работы с семейными системами и в которой названные осложнения принимаются в расчет.

РЕЗЮМЕ

Итак, в данной главе мы представили вам ряд техник, взятых нами из различных признанных форм психотерапии. Человеческие существа имеют в своем распоряжении целый ряд репрезентативных систем, одной из которых является язык. Каждая из этих систем производна от всей совокупности опыта данного индивида — его референтной структуры. Восстанавливая старые и создавая новые референтные структуры, каждая из описанных техник неявным образом ставит под вопрос и тем самым расширяет и обогащает текущую модель мира клиента. Далее мы показали, что каждый из этих инструментов можно интегрировать с техниками метамодели, получая в результате эксплицитную стратегию психотерапии. Одна из целей, которые мы ставили перед собой, состояла в том, чтобы показать, каким образом интеграция техник метамодели и конкретных техник, взятых из различных направлений психотерапии, придает тем и другим бóльшую непосредственность, а следовательно, эффективность. Мы предлагаем вам подумать над тем, каким образом вы можете использовать инструменты метамодели, чтобы улучшить, расширить и обогатить свои навыки человека, который стремится помогать другим людям, и тем самым продолжить свое движение по дороге ученика чародея.

Заключение

СТРУКТУРА ФИНАЛЬНОГО ЗАКЛИНАНИЯ КНИГИ ПЕРВОЙ

В этой книге мы не ставили себе целью отрицать магические способности тех психотерапевтических волшебников, с которыми мы имели опыт общения. Скорее, мы хотели показать, что их магия, как и другие сложные виды человеческой деятельности, обладает структурой, а значит, при наличии соответствующих ресурсов ей можно научиться. Сама по себе эта книга, как и описываемая в ней магия, обладает структурой.

Люди живут в реальном мире. Однако мы имеем дело не с миром непосредственно, но с картой или целым рядом карт, которыми мы руководствуемся в своем поведении. Эти карты, или репрезентативные системы, неизбежно отличаются от репрезентируемой ими территории вследствие действия трех универсальных процессов человеческого моделирования: обобщения, опущения и искажения. Когда люди обращаются к нам за психотерапевтической помощью, жалуясь при этом на боль и неудовлетворенность, которые они испытывают, мы, как правило, обнаруживаем, что испытываемые ими ограничения являются ограничениями их репрезентации мира, а не самого мира.

Наиболее тщательно и полно изученной и понятой из всех репрезентативных систем является человеческий

язык. Наиболее четкой и последовательной моделью естественного языка является трансформационная грамматика. Трансформационная грамматика представляет собой, таким образом, метамодель — репрезентацию структуры человеческого языка, который сам служил репрезентацией мира опыта.

Человеческие языковые системы сами являются репрезентациями более полной модели — всей совокупности опыта, полученного конкретным человеком в течение его жизни. Исследователи в области трансформационной грамматики разработали ряд понятий и механизмов для описания того, каким образом вербальные выражения, которые люди на самом деле произносят (их поверхностные структуры), выводятся из полных языковых репрезентаций (глубинных структур). Трансформационная метамодель содержит эксплицитное описание этих понятий и механизмов, представляющих собой частный случай общих процессов человеческого моделирования: обобщения, опущения и искажения.

Переработав понятия и механизмы трансформационной модели, описывающей репрезентативную систему человеческого языка, для использования их в целях психотерапии, мы создали формальную метамодель для психотерапии. Эта метамодель формальна по двум следующим причинам.

1. Она эксплицитна, то есть процесс психотерапии описывается в ней поэтапно, что гарантирует возможность ее изучения. В итоге мы имеем ясно и четко сформулированную стратегию психотерапии.
2. Она не зависит от содержания, поскольку имеет дело только с формой процесса; как следствие, данное качество обеспечивает универсальность ее применения.

Наша метамодель основана исключительно на интуитивных представлениях, которые имеются у каждого человека относительно его родного языка. Глобальное

следствие, вытекающее из метамодели для психотерапии, — это понятие психотерапевтической правильности. Речь идет о совокупности условий, которым должны удовлетворять поверхностные структуры, произносимые клиентом в ходе психотерапевтического взаимодействия, для того чтобы эти поверхностные структуры считались приемлемыми. Используя эту грамматику, соответствующую целям психотерапии, мы можем помочь нашим клиентам расширить те части их репрезентаций, которые обедняют и ограничивают их. В результате их жизнь становится богаче, они начинают видеть больше вариантов выбора в своем поведении, больше возможностей испытать радость и получить больше впечатлений, которые может предложить им жизнь. Будучи интегрирована с другими навыками оказания психотерапевтической помощи, которыми вы располагаете, метамодель позволяет значительно усилить процесс изменения и роста. Этот язык роста оказывается подлинной структурой магии.

Мы рады сообщить вам, что наше последнее заклинание роста и потенциала состоит не только в том, что вы можете использовать язык роста для развития и улучшения своих навыков человека, стремящегося помочь другим, но также и в том, что вы можете применить его для увеличения своего собственного потенциала и обогащения своей собственной жизни.

Продолжение следует в «Структуре магии, том II».

Приложение А

КРАТКИЙ ОЧЕРК ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ ГРАММАТИКИ

В данном приложении мы хотели бы в общих чертах представить вам структуру языковых систем человека. Наше описание основано на формальной теории языка, известной как трансформационная грамматика, и содержит лишь самые общие положения этой теории[1].

Целью создания трансформационной грамматики было эксплицитное описание определенных закономерностей (повторяющихся паттернов) языковых систем. Будучи человеческими существами, все мы обладаем устойчивыми интуитивными представлениями относительно структуры нашего родного языка и относительно его трансформационной грамматики, в смысле формального представления этих представлений. Например, все, для кого английский язык — родной, согласятся, что последовательность слов (А) представляет собой предложение, а последовательность слов (Б) предложением не является.

(A) Han's mother called Sigmund up.
(Мать Ганса вызвала Зигмунда к себе домой.)[2]

---

[1] Более полное изложение теории трансформационной грамматики содержится в работах Chomsky (1957, 1965); Grinder & Elgin (1973); Langacker (1973) и т. д.

[2] Поскольку в книге в качестве примера естественного языка выступает английский язык, структура которого отличается от структуры русского языка, здесь и далее мы сохраняем все примеры на языке оригинала, сопровождая их возможно близким по форме и смыслу русским переводом. — *Прим. пер.*

(Б) Called mother Sigmund Hans up.
(Вызвал мать Зигмунд Ганс к себе домой.)

Более того, интуиция подсказывает вам, что между словами «Ганс» и «мать» существует какое-то отношение, которого нет между словами «мать» и «вызвала». Далее, рассматривая предложение (В), носитель английского языка почувствует, что оно особым образом связано с предложением (А):

(В) Han's mother called up Sigmund.
(Мать Ганса вызвала к себе домой Зигмунда.)

Он скажет, что в этом предложении «говорится о том же», что оно «имеет то же значение». Наконец, носитель языка, прочитав предложение (Г):

(Г) Murdering peasants can be dangerous.
(Убивать крестьян может быть опасно/
Убивающие крестьяне могут быть опасны.)

отнесет его к особому множеству предложений, а именно к множеству неоднозначных предложений английского языка. Эти различные классы интуитивных представлений, которыми мы с вами обладаем в качестве носителей естественного языка, можно описать так:

1. Интуитивные представления, которые позволяют мне выносить устойчивые и непротиворечивые суждения о том, какие именно последовательности слов представляют собой предложения (то есть правильные последовательности) данного языка. В этом случае можно говорить о правильности.

2. Интуитивные представления, которые позволяют мне последовательно выносить суждения о том, какие слова в предложении, объединяясь, образуют единицу более высокого уровня, или составляющую. В этом случае принято говорить о структуре составляющих.

3. Интуитивные представления, которые позволяют мне последовательно выносить суждения о том, какие предложения связаны определенными логико-семантическими отношениями. В связи с отношениями, пред-

полагающими ответ на вопрос: «Какие предложения, обладающие различной структурой и формой, имеют одно и то же значение?», мы будем говорить о синонимии. А в связи с отношениями, предполагающими ответ на вопрос: «Какие предложения имеют более одного значения?», мы будем говорить о неоднозначности.

Грамматика естественного языка должна описывать все три класса вышеуказанных интуитивных представлений. Центральным предметом, подлежащим системному описанию в трансформационной грамматике, являются интуитивные представления, которыми носители языка, вроде нас с вами, обладают относительно структуры родного языка. Говоря о последовательном вынесении решений, мы имеем в виду, во-первых, то, что, увидев одно и то же предложение в различные моменты времени, мы выскажем о структуре этого предложения одинаковые интуитивные представления и, во-вторых, то, что интуитивные представления других носителей данного языка о структуре того же самого предложения совпадут с нашими собственными.

Поведение, которое демонстрируем мы как носители языка, подчиняется правилам. Это значит, что, хотя мы не всегда осознаем и не всегда можем четко назвать причины, исходя из которых выносим интуитивные суждения, касающиеся структуры родного языка, тем не менее наше поведение можно описать с помощью некоторого множества явно сформулированных правил. Формулируя в явном виде эти системы правил, лингвисты создают грамматики различных языков. Один из вопросов, ответ на который определяют такие системы правил, это вопрос о том, какие последовательности слов в данном языке являются правильными, то есть представляют собой предложения. Таким образом, первый вопрос — это вопрос о принадлежности определенному множеству.

Далее в тексте мы проводим различие между компонентами системы и механикой компонентов этой системы. Ни основные компоненты, ни сама система

не связаны с обращением к понятиям, представляющим особые сложности для понимания. Мы хотим предостеречь читателя, чтобы он не увяз в подробностях механики системы, и, стремясь помочь ему избежать этой опасности, рассматриваем эти вопросы отдельно от вопросов, относящихся к собственно системе.

ПРАВИЛЬНОСТЬ И СТРУКТУРА СОСТАВЛЯЮЩИХ

Чтобы рассмотреть функционирование языковых грамматик в аспекте грамматической правильности, представим себе ситуацию с корзиной, наполненной до краев небольшими полосками бумаги. На каждой из полосок написано какое-нибудь слово английского языка. Здесь же находится и наш друг Атико, представитель одного из племен юго-восточной Эфиопии. Атико не разговаривает на английском языке и не понимает его. Каждый раз он вытягивает из корзины по десять полосок бумаги, а затем раскладывает их перед собой слева направо в той последовательности, в которой они были извлечены из корзины. Его задача состоит в том, чтобы решить, является ли полученная последовательность из десяти слов грамматически правильным предложением английского языка. Мы можем помогать ему, только подсказывая систему правил, с помощью которых он должен вынести свое решение. При таком подходе грамматика представляет собой процедуру принятия решений, которая разбивает совокупность всех возможных последовательностей слов английского языка на множество грамматически правильных последовательностей и множество грамматически неправильных последовательностей. Так как Атико не знает правил английского языка,

правила должны быть заданы ему эксплицитно, делая заключение, он не может полагаться на свои интуитивные представления. Далее, если система правил составляет адекватную (в смысле определения правильности) грамматику, то каждая последовательность слов, которая была с ее помощью определена как правильное предложение, должна быть сочтена таковой и носителем английского языка. И наоборот, все без исключения последовательности слов, попавшие в множество неправильных последовательностей, носитель языка тоже должен идентифицировать как неправильные. Мы вкратце представляем вам систему правил, используемую трансформационными лингвистами. Эта система станет более понятной, если мы вначале рассмотрим структуру составляющих. Возьмем в качестве примера предложение:

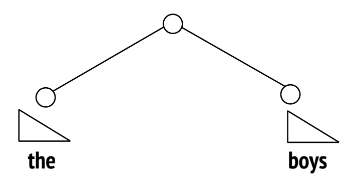
(1) Dick admitted Spiro had contacted the boys at ITT.
(Дик предположил, что Спиро установил контакт с этими ребятами из ITT.)

Написанное выше предложение я идентифицирую как правильное, и то же самое скажете вы и любой другой носитель английского языка. А теперь спросите себя, можете ли вы определить внутреннюю структуру данного предложения. Например, есть ли у вас интуитивное представление, что слова *the* и *boys* («этими» и «ребятами») каким-то образом объединены, а слова *boys* и *at* («ребятами» и «из») — нет? Или, опять же, что можно неким образом объединить слова *had* и *contacted* («установил» и «контакт»), но не слова *contacted* и *the* («контакт» и «этими»)? Носитель языка ответит утвердительно на оба эти вопроса. Мы можем, основываясь на наших интуитивных представлениях относительно внутренней структуры, исследовать это предложение и дальше, чтобы определить, каким образом его отдельные слова группируются вместе, образуя единицы более высокого уровня.

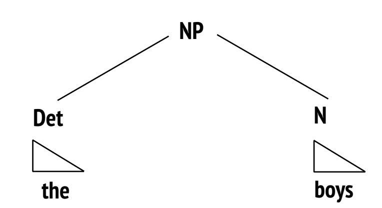
После того как мы просмотрим предложение один раз, мы можем сделать это снова, объединяя уже выделенные

единицы в составляющие еще более высокого уровня. Например, составляющие *had contacted* и *the boys* («установил контакт» и «этими ребятами») образуют такую единицу, а *Spiro* и *had contacted* («Спиро» и «установил контакт») — нет. Данную процедуру можно повторять и дальше. Представления носителей языка, вроде нас с вами, относительно структуры составляющих являются последовательными. Еще раз повторим, что последовательность мы понимаем в том смысле, что, если вы увидите это предложение снова через десять лет, ваши суждения относительно его структуры не изменятся. И при этом ваши суждения будут совпадать с суждениями любых других носителей данного языка. В рамках трансформационной грамматики этот вид интуитивных знаний представлен в виде структуры дерева.

Есть простая процедура, позволяющая перейти от наших интуитивных представлений к «структуре дерева»: слова, которые я интуитивно объединяю вместе, приписываются одному и тому же узлу в структуре дерева. Например, слова *the* и *boys* («этими» и «ребятами») мы интуитивно объединяем в начальную группу, и, соответственно, репрезентируя их в виде дерева, создадим структуру:



В структуре дерева узлы (обозначаемые на рисунке кружками) носят названия, которые соответствуют представляемым частям речи. Например, *S* — предложение, NP — именное словосочетание, *VP* — глагольное словосочетание, N — имя (существительное, местоимение), *V* — глагол, *Det* — определение, *PP* — предложное словосочетание, *Prep* — предлог и т. д. Таким образом, репрезентация словосочетания «этими ребятами» в виде дерева примет следующий вид:



Структура дерева (2) представляет наши интуитивные представления относительно внутренней структуры предложения (1).

Теперь, познакомившись с процедурой перевода интуитивных представлений в структуру дерева, вы можете просмотреть эту структуру и проверить, совпали ли наши с вами интуитивные представления. Например, слова *had contacted the boys at ITT* («установил контакт с этими ребятами из ITT») образуют составляющую (*VP*), а слова *Spiro* и *had contacted* («Спиро» и «установил контакт») — нет.

(2)

S
NP VP
Det N V NP
∅ Dick Admitted S
NP VP
Det N V NP PP
∅ Spiro had contacted Det N Prep NP
the boys at Det N
∅ ITT

В структуре дерева это находит отражение в том, что первая последовательность исключительным образом составляет отдельный узел (говоря «исключительным образом», мы имеем в виду, что данный узел содержит только эти слова и никаких других), но нет узла, который исключительным образом содержал бы слова «Спиро» и «установил контакт». Выше мы говорили, что грамматика представляет собой систему правил. На что еще похожа система правил, которые определяют формирование структуры дерева? Чтобы ответить на этот вопрос более понятным для вас образом, нам придется дать краткое описание формальных или логических систем.

Формальные системы

Формальные системы включают три компонента[1]:

- словарь;
- набор аксиом;
- набор правил формирования, или вывода.

Наиболее важные (для наших целей) понятия формальной системы можно продемонстрировать на примере следующей системы, назовем ее «Простая»[2].

Система «Простая»

Словарь:), (, *

Набор аксиом: *

Правила формирования, или вывода:

_(а) * →) * (_

_(б) * → ∅_

(Символ ∅ обозначает пустое множество.)

1 Более полно эти вопросы обсуждаются в любом вводном курсе логики; см., например: Tarsky (1943), Kripke (1972).

2 Потому что такая она и есть.

Символ __ означает, что символы, находящиеся слева от него, могут быть замещены (быть переписаны как) символами, находящимися справа от него.

Теперь давайте посмотрим, как действует эта система. Метаправило (правило для правил) формальных систем данного класса требует, чтобы мы обосновывали каждое утверждение, которое делаем внутри системы. Есть два возможных способа обоснования: либо на основе того, что мы ранее заявили как аксиому, либо на основе подстановки, совершаемой в предыдущей строке в соответствии с правилами вывода. Поскольку у нас еще нет ни одной строки, в первой мы должны написать аксиому системы.

Строка	*Обоснование*
*	*Аксиома системы*

Теперь исследуем только что написанную строку и проверим, нет ли в ней символов, соответствующих левой части одного из правил вывода. В ней находится единственный символ *, и этот символ действительно появляется в левой части обоих правил вывода системы «Простая». Теперь мы можем выбрать одно из правил и написать следующую строку.

Строка	*Обоснование*
*	*Аксиома системы*
*) * (*	*Правило вывода а*

Мы можем повторить процедуру, проверив, нет ли в последней строке символов, которые содержатся в левой части одного из правил вывода. Внутри нашей системы эта процедура может повторяться сколь угодно долго до тех пор, пока мы выбираем правило вывода а[1].

---

[1] Так как правило вывода а можно применять неограниченное количество раз, множество порождаемых строк теоретически бесконечно. Действительно, если вы рассмотрите структуру множества правил вывода, вы заметите, что данная аксиома распространяется на самое себя, то есть символ * появляется по обе стороны стрелки преобразования. Этот символ, следовательно, постоянно замещает сам себя. Это свойство системы правил известно как рекурсия; оно

Допустим, вы выбрали правило вывода а еще дважды.

Строка	*Обоснование*
*	*Аксиома системы*
*) * (*	*Правило вывода а*
*)) * ((*	*Правило вывода а*
*))) * (((*	*Правило вывода а*

Что произойдет, если мы теперь выберем правило б?

Строка	*Обоснование*
*	*Аксиома системы*
*) * (*	*Правило вывода а*
*)) * ((*	*Правило вывода а*
*))) * (((*	*Правило вывода а*
))) (((	*Правило вывода б*

Если мы теперь проверим последнюю строку последовательности, мы не обнаружим в ней символов, которые встречались бы в левой части какого-либо из правил вывода, так что процедура подошла к концу. Результат данной процедуры — совокупность всех строк, от первой до последней, — называется выводом. Последняя строка вывода называется теоремой системы и считается доказанной для данной системы. Наконец, последовательность элементов, входящих в словарь системы, считается правильно сформированной, если она представляет собой доказанную теорему данной системы. Рассматривая систему в целом, мы можем видеть, что последовательность элементов будет считаться правильно сформированной (в рамках данной системы) только в том случае, если ее вывод осуществляется из аксиомы с помощью правил вывода, до тех пор пока не будет получена строка, не содержащая символов, которые встречались бы в левой части какого-либо из правил вывода, то есть теорема. Если мы возьмем всю совокупность теорем системы, мы получим множество правильно сформированных последовательностей элементов данной системы.

гарантирует, что данное множество правил способно порождать бесконечное множество строк вывода.

Теперь мы хотели бы более отчетливо пояснить параллели между системой «Простая» и системами естественного языка. Первая задача, которая стоит перед нами как лингвистами, это определить множество правильно сформированных последовательностей элементов системы естественного языка, для которого мы пытаемся сконструировать грамматику. Затем, используя «Простую» в качестве модели, мы попытаемся определить систему правил, которая позволила бы нам представить в виде теорем все последовательности слов данного языка, которые носители языка считают правильно сформированными. Если мы сделаем это, можно будет считать, что мы сумели решить вопрос принадлежности к множеству.

Механизмы принадлежности к множеству и вопросы структуры составляющих

Давайте посмотрим, какой могла бы быть система правил естественного языка.

Система «Глубинная»

Словарь: S (предложение), NP (именное словосочетание), VP (глагольное словосочетание), N (имя: существительное, местоимение), V (глагол), Det (определение), PP (предложное словосочетание), Prep (предлог).

Аксиома: S. Правила вывода:

(а) S → NP	VP		
(б) S NP →	{ Det N	(PP) }	
	S		
(в) VP → V	(NP)	(PP)	
(г) PP → Prep	NP		

NP → { Det N (PP)
S }

где символы внутри круглых скобок могут быть опущены, а символы внутри фигурных скобок означают альтернативный выбор, то есть можно выбрать либо одну строку символов, либо другую, но не обе вместе.

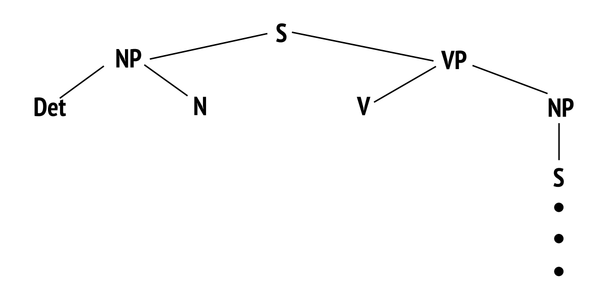
Метаправило данной системы совпадает с метаправилом предыдущей системы «Простая» — каждая строка вывода может либо представлять собой аксиому, либо должна быть выводима из предыдущей строки на основе правил вывода. Используя ту же процедуру, что и в случае системы «Простая», получаем.

Строка	**Обоснование**
S	Аксиома системы
NP VP	Правило вывода а
Det N VP	Правило вывода б
Det N V NP	Правило вывода в
Det N V S	Правило вывода б
Det N V NP VP	Правило вывода а
Det N V Det N VP	Правило вывода б
Det N V Det N V NP PP	Правило вывода в
Det N V Det N V Det N PP	Правило вывода б
Det N V Det N V Det N Prep NP	Правило вывода г
Det N V Det N V Det N Prep Det N	Правило вывода б

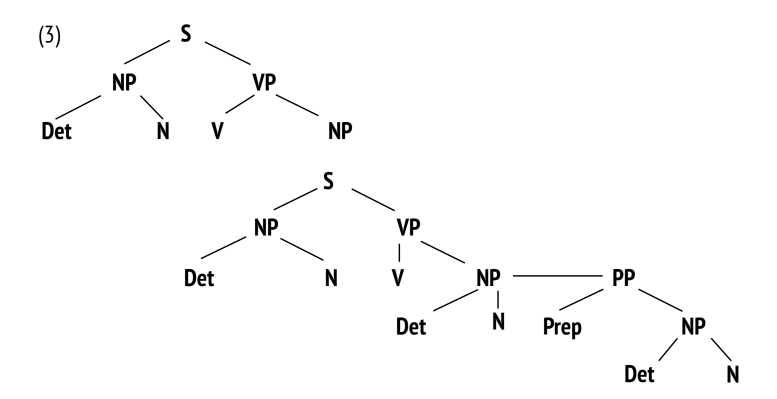
Перейти от выводов к репрезентации в виде дерева очень просто: надо вернуться к первой строке вывода и начать читать его последовательно, строка за строкой. В каждой строке, применяя одно из правил вывода, заменяем один символ на другой символ (символы), а остальные символы просто копируем из предыдущей строки. Эти символы не несут новой информации и, следовательно, являются избыточными. Мы ликвидируем избыточность, стирая, или удаляя, в каждой следующей строке вывода все символы, на которые не повлияло приложенное правило вывода. Если мы выполним данную операцию с несколькими первыми строками вывода, то получим следующую фигуру:

S
NP VP
Det N V NP
S
•
•
•
•

Теперь вернемся к первой строке вывода и, последовательно спускаясь вниз, соединим каждый символ из одной строки с тем символом или символами, на которые мы заменили их в последующей строке. В результате первые несколько строк приобретут вид:

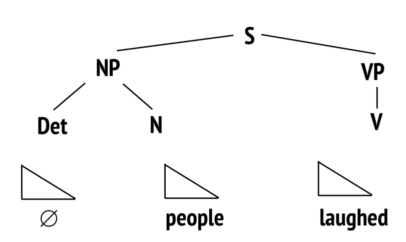


А когда мы применим эти две процедуры ко всему выводу целиком, мы получим репрезентацию в виде дерева.



Эта структура дерева идентична обсуждавшейся выше структуре дерева (2), если не считать того, что в ней отсутствуют самые нижние узлы, которые содержали смысловые слова предложения. Чтобы добавить их, нам необходим расширенный словарь (лексикон). Лексикон предоставляет в наше распоряжение все смысловые

слова английского языка вместе с определенной дополнительной информацией. Например, слова перечислены в лексиконе с указанием того места, которое они могут занять в структуре дерева. Глагол «предположил» можно поместить в узел *V*, если с этим узлом сочетается узел *NP*, как в структуре дерева (2)[1] , но его нельзя поместить в структуру дерева под узлом *V*, если этот узел ни с чем не сочетается, как следующем случае.



Такого рода информация, помещенная в лексиконе, предотвращает появление неправильных последовательностей вроде[2]:

** People admit.*
(Люди предполагают.)

** Dick laughed Spiro had contacted the boys at ITT.*
(Дик смеялся, что Спиро установил контакт с этими ребятами из ITT.)

Для существительных лексикон содержит информацию о том, с какими глаголами их можно использовать,

---

[1] В действительности это неполное изложение, так как глагол «предполагать» входит в структуру дерева, в которой вслед за глаголом идут узлы *NP*; позже мы внесем в это поправку.

[2] Суть происходящего в перечисленных предложениях состоит в том, что нарушаются структурные требования соответствующих глаголов. Например, за глаголом «смеяться» не должно быть никакой именной группы. Пользуясь терминами традиционной грамматической теории, глагол «смеяться» непереходный, он не имеет прямого дополнения.

чтобы избежать появления неправильных последовательностей, например, таких[1]:

** The wall laughed.*
(Стена смеялась.)

** The wall admitted Spiro had contacted the boys at ITT.*
(Стена предположила, что Спиро установил контакт с этими ребятами из ITT.)

В общем, лексикон содержит достаточно информации, чтобы установить зависимости между глаголами и соответствующими им именными группами. Если мы имеем лексикон, все, что нам еще нужно, — это правила подстановки, с помощью которых можно проверить соответствие информации из лексикона структуре дерева и, если они не противоречат друг другу, поместить слово в нужный узел. Если мы проделаем всю операцию подстановки для дерева (3), мы получим в результате дерево (2), которое, для удобства, и воспроизводим здесь еще раз.

Итак, что же нам дает структура «Глубинная»? Во-первых, она репрезентирует интуитивные представления о структуре составляющих. Каким образом? Проверим правила вывода этой структуры. Возьмем, например, правило г:

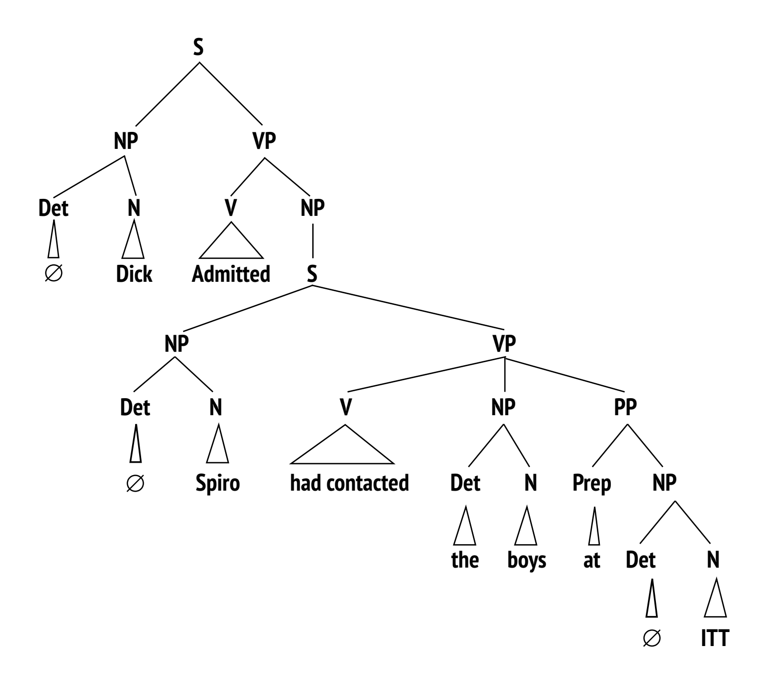
PP → Prep NP

Это выражение можно интерпретировать не просто как правило вывода, мы можем рассматривать его как правило структуры составляющих. В этом смысле оно гласит, что предложная группа состоит из предлога и именной группы. В более общем виде: каждое правило вывода определяет, какие символы, находящиеся справа от стрелки, являются составляющими, которые

---

[1] Здесь в перечисленных предложениях нарушаются семантические требования или ограничения, налагаемые на выбор глаголов. Такие глаголы, как «смеяться» и «предполагать», требуют, чтобы в качестве субъектов обозначаемого ими действия выступали люди (или, по крайней мере, одушевленные существа).

исчерпывающим образом определяются символами, находящимися слева от стрелки, и затем замещают их.

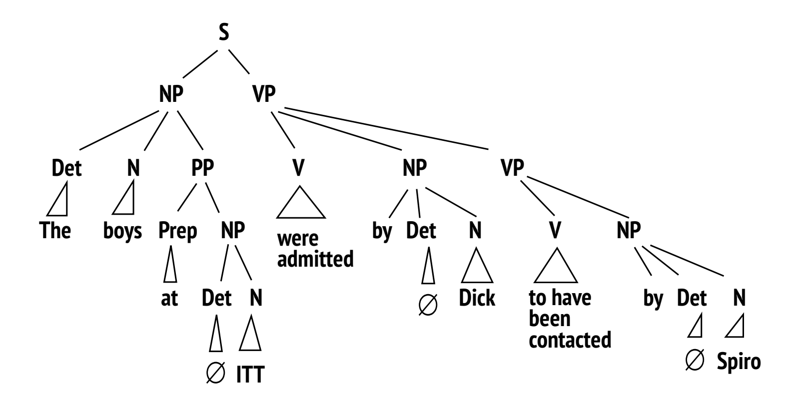


Во-вторых, система «Глубинная» является первым приближением к системе, которая репрезентирует наши интуитивные представления о том, что такое «правильно сформулированный», то есть что такое предложение английского языка. В данном случае к ним относятся все доказанные теоремы системы «Глубинная». Как нам узнать правильный ли это ответ? В принципе, мы можем запустить систему «Глубинная», собрать все доказанные таким образом теоремы и сравнить это множество с множеством предложений, которые носители языка определили как правильные. Практически, однако, мы можем показать, что система «Глубинная» не дает исчерпывающего ответа на этот вопрос, если найдем хотя бы одно правильно сформулированное

предложение, которое не являлось бы доказанной теоремой в данной системе. Ниже мы приводим пример такого предложения:

> *(4) The boys at ITT were admitted by Dick to have been contacted by Spiro. (Диком было предположено, что Спиро был налажен контакт с этими ребятами из ITT.)*

Как нам определить, является ли предложение (4) теоремой системы «Глубинная»? Во-первых, мы должны просмотреть его и, опираясь на наши интуиции, определить, как слова в нем объединяются в первичные группы и какой, следовательно, будет его структура дерева. Например, мы можем отметить, что слово *at* («из») образует со словом *ITT* такую начальную группу, а слово *boys* («ребята») со словом *at* и слово *ITT* со словом *were* («было») — нет. Просматривая предложение второй раз, мы обнаружим, что составляющие *were admitted* и *Dick* («было предложено» и «Диком») образуют группу, в то время как составляющие *at ITT* и *to have been contacted* («из *ITT*» и «был налажен контакт») — нет. Осуществив такой систематический просмотр предложения, мы можем представить наши интуитивные представления в виде структуры дерева (5).



Наши интуитивные знания, представленные в виде дерева, содержат несколько любопытных моментов. Например, мы видим на рисунке составляющую, в которую входят предлог «by», Det и N, и вместе они исчерпывающе образуют узел NP. Это доказывает, что система «Глубинная» только частично отвечает на вопрос о принадлежности к множеству. Каким образом доказывает? Проверим в системе «Глубинная» правила, которые определяют, какие составляющие исчерпывающе входят в узел NP, то есть правило вывода б. Поскольку в данной системе нет правила вывода, обусловливающего возможность замещения NP на by+Det+N, мы видим, что в ней невозможен вывод (а следовательно, и доказанная теорема), в котором узел NP непосредственно включал бы элемент «by». Чтобы могла появиться подобная конфигурация, для нее должно быть соответствующее правило формирования. И, таким образом, мы можем заключить, что нашлась как минимум одна правильная последовательность слов, не учтенная системой «Глубинная». Но прежде чем мы попытаемся добавить сюда другую систему или дополнительные правила вывода, мы хотели бы поговорить об интуитивных представлениях, связанных с синонимией.

СИНОНИМИЯ

Проверьте ваши интуитивные представления поводу отношений, связывающих предложения (1) и (4):

(1) Dick admitted Spiro had contacted the boys at ITT.
(Дик предположил, что Спиро установил контакт с этими ребятами из ITT.)

(4) The boys at ITT were admitted by Dick to have been contacted by Spiro.
(Диком было предположено, что Спиро был налажен контакт с этими ребятами из ITT.)

Носители английского языка рассматривают данные предложения как синонимичные. Синонимией называются отношения между двумя (или более) предложениями, которые имеют одно и то же значение, то есть они всегда либо оба истинны, либо оба — ложны. Вернемся к нашему примеру и допустим, что слова «Дик», «Спиро» и «ребята из ITT» в предложениях (4) и (1) ссылаются на одних и тех же реальных людей. Можете ли вы в этом случае представить себе логически непротиворечивую реальность, в которой одно из этих предложений было бы истинным, в то время как другое — ложным? Если вы не можете сделать этого, значит, о данной паре предложений можно говорить как о синонимах[1]. Таким образом, предложение (4) представляет собой не только пример, опровергающий возможность считать систему «Глубинная» адекватной грамматикой для определения принадлежности к множеству правильно сформированных структур. Оно также, вместе с предложением (1), позволяет представить наши интуиции относительно синонимов, то есть позволяет определить, какие предложения, имеющие различную форму и структуру, передают в то же время одинаковое значение. Другими словами, вы и я, будучи носителями языка, понимаем, что, имея совершенно различную структуру, предложения (1) и (4) связаны определенными смысловыми отношениями, которые называются синонимией. В этих двух структурах описываются некие действия или отношения, называемые «предположение». Данные действия выполняет человек по имени «Дик», а люди, которым он высказывает свое предположение, не определены, мы знаем только, что он предполагает, что «Спиро установил контакт с этими ребятами из *ITT*». Далее, в предложении описаны некие дополнительные действия — «контакт». Эти действия выполняются человеком по имени Спиро,

[1] А если вы можете это сделать, то обратитесь с иском к издательству и позвоните нам.

те, с кем он установил контакт, описаны как «ребята из ITT», но содержание контакта остается неизвестным. Тот вид интуитивных представлений, которые мы в данный момент описываем, носит название смысловых, или логических, отношений. Снова заимствуя терминологию формальных систем, мы можем рассматривать действия или отношения «предположения» или «контакта» как предикаты[1]. Именную группу, связанную с данными отношениями, или предикатами, мы будем называть аргументом предиката. Теперь мы можем охарактеризовать значение предложений (1) и (4) с использованием введенных терминов. Основное значение отношения, или предиката, в этих двух синонимичных предложениях — «предполагать». Предикат «предполагать» имеет три аргумента: лицо (или лица), которое делает предположение (Дик), лицо (или лица), которому высказывается предположение (не определено), и предполагаемая вещь (Спиро установил контакт с ребятами из ITT). Мы можем представить эти три интуитивных представления, используя формы логических систем:

(6) предположил^3 (Дик, _____, Спиро установил контакт с ребятами из ITT).

Здесь индекс «3» у предиката обозначает количество связанных с ним аргументов, а пробел указывает на пропущенный аргумент. Третий аргумент является сложным и сам по себе состоит из предиката и его аргументов:

(7) установил контакт^3 (Спиро, ребята из ITT, ____).

Пробел обозначает один из пропущенных аргументов предиката «наладить контакт», в данном случае — предмет, на тему которого Спиро и ребята из ITT осуществили контакт. Мы можем свести информацию из примеров (6) и (7) в единую форму:

(8) предположил^3 (Дик, ____, (установил контакт^3 [Спиро, ребята из ITT,____]).

---

[1] Обратитесь к любому вводному курсу по исчислению предикатов.

Эти смысловые отношения представлены в теории трансформационной грамматики на уровне теорем системы «Глубинная». Если вы рассмотрите предложение (1), вы заметите, что, за исключением опущенных аргументов, логические, или смысловые, отношения в нем выражены прямо. Так, предикаты и их аргументы расположены рядом и грамматические отношения (подлежащее данного глагола, то есть первое именное словосочетание, стоящее слева от него) и логические отношения (аргумент, который находится на первой позиции) параллельны. Подлежащее глагола «предполагать» и первый аргумент предиката представлены одним и тем же именным словосочетанием «Дик». Обратите внимание, что тот факт, что грамматические и логические отношения параллельны друг другу, и тот факт, что предложения (1) и (4) синонимичны, может быть представлен, если существует насколько способов вывести оба эти предложения из одной и той же структуры. Это и есть та функция, которую трансформации выполняют в системе грамматики.

Трансформационный компонент

Исходя из того, что мы уже сказали, можно назвать, по крайней мере, две проблемы, которые должна решать трансформационная грамматика. Во-первых, трансформационная система должна представлять интуиции, связанные с правильно сформулированными предложениями, вроде предложения (4), не представленными в системе «Глубинная». И во-вторых, трансформации должны представлять наши с вами интуитивные представления о том, что предложения (1) и (4) имеют один и тот же смысл, то есть наши интуитивные представления о синонимии. Обе эти задачи можно выполнить, если осуществить трансформацию системы «Глубинная» и затем, используя трансформации, вывести все предложения

нашего языка как теоремы для системы, полученной из теорем системы «Глубинная». При таком подходе можно будет дать следующее определение синонимии: два (или больше) предложения считаются синонимичными только в том случае, если они выведены из одной аксиомы. Мы хотели бы предложить вам более детально рассмотреть трансформационную систему.

Механизмы трансформационных компонентов

Трансформационная система выглядит следующим образом:

Система «Транс»

Словарь: словарь системы «Глубинная» плюс переменные *X*, *Y*, *Z* и т. д.

Аксиомы: теоремы системы «Глубинная».

Правила вывода: трансформации английского языка.

Если в системе «Глубинная» правила вывода были представлены в форме

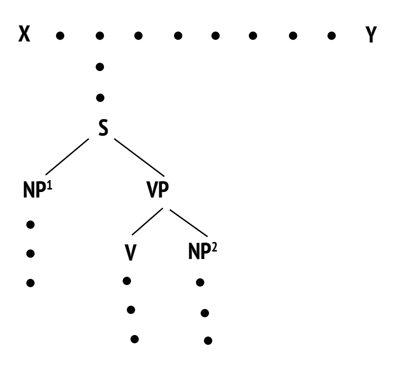
$A \rightarrow BCD$

то есть определенный символ заменялся на другой или другие определенные символы, то в системе «Транс» правила вывода выглядят несколько по иному. Каждое состоит из двух частей: структурный индекс и структурное изменение. Назначение структурного индекса — определять структуру дерева, над которым будет производиться трансформация. Возьмем в качестве примера пассивную трансформацию. Структурный индекс для пассивной трансформации:

$X\ NP^1\ V\ NP^2\ Y.$

Согласно этой формуле, структурный индекс пассивной трансформации указывает на любую структуру дерева, которая имеет следующую форму: любая

последовательность узлов (обозначается переменной *X*), за которой идет именная группа (обозначается NP^1), за которой следует глагол (V), за которым следует другая именная группа (NP^2). Данная формула определяет целый класс структур дерева, которые будут выглядеть так:

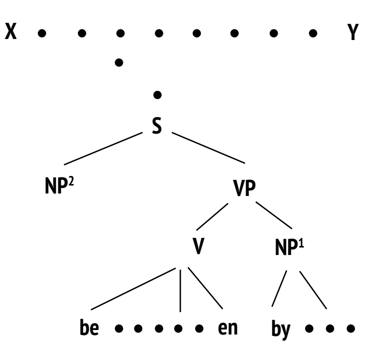


После того как с помощью структурного индекса выделена подходящая структура дерева, ее можно трансформировать, или преобразовать, в новую структуру дерева. Вторая часть правила вывода — структурное изменение — указывает, какие преобразования можно осуществить с данной структурой дерева, и какой вид она приобретет в результате. Структурное изменение для пассивной трансформации выглядит следующим образом:

$X\ NP^2\ be + V + en\ by + NP^1\ Y.$

Структурное изменение трансформации можно представить как инструкцию, в соответствии с которой следует изменять исходное дерево, чтобы получить в результате другую правильную структуру. В частности, структурное изменение пассивной трансформации указывает, что результирующая структура должна содержать: все узлы, которые в исходной структуре обозначала переменная *X*, затем именную группу, которая в исходной структуре стояла справа от глагола (NP^2), затем элемент *be*, затем глагол, затем элемент *en*, затем элемент *by*, затем именную группу, которая в исходной структуре находилась слева

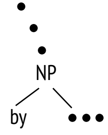
от глагола (*NP*[1]). Таким образом, мы получим конечный результат трансформации, представленный в виде дерева:



Если говорить в более общем виде, то в результате пассивной трансформации происходит, во-первых, перестановка двух именных групп, определенных структурным индексом, и, во-вторых, добавление некоторых новых элементов[1]. Чтобы показать сходство между данным видом правил вывода и правилами вывода системы «Глубинная», отметим, что мы можем представить эту трансформацию в том же формате, как мы делали выше[2]:

---

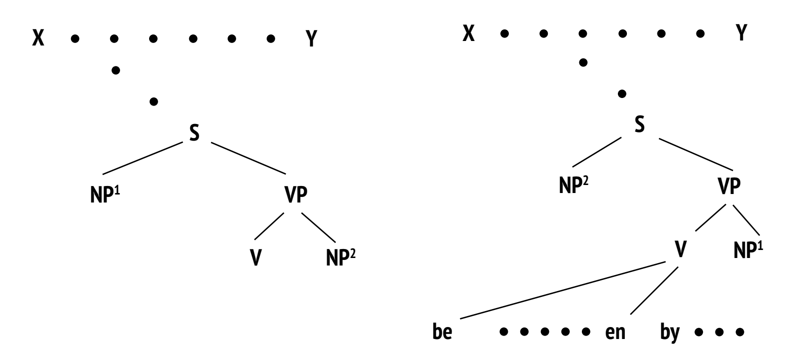
[1] Обращаем ваше внимание на то, что сама трансформация создала структуру составляющих, которую мы не можем описать с помощью правил вывода для «Глубинной». Конкретно, это подструктура дерева



[2] Сходство и различия различных классов правил изучаются в теории автоматов. Результаты, полученные в этой области, имеют для лингвистики большое значение, как для оценки уже существовавших моделей языковой структуры, так и для разработки новых моделей (см. например, работу: T. L. Booth, Sequential Machines and Automata Theory, 1967). Комментарии, относящиеся к взаимосвязи результатов, полученных в этой области, с лингвистическими исследованиями, касающимися вопроса о важности их для лингвистики, содержатся в работах Chomsky, G. A. Miller (1958, 1963), Chomsky (1959a, 1959b, 1963).

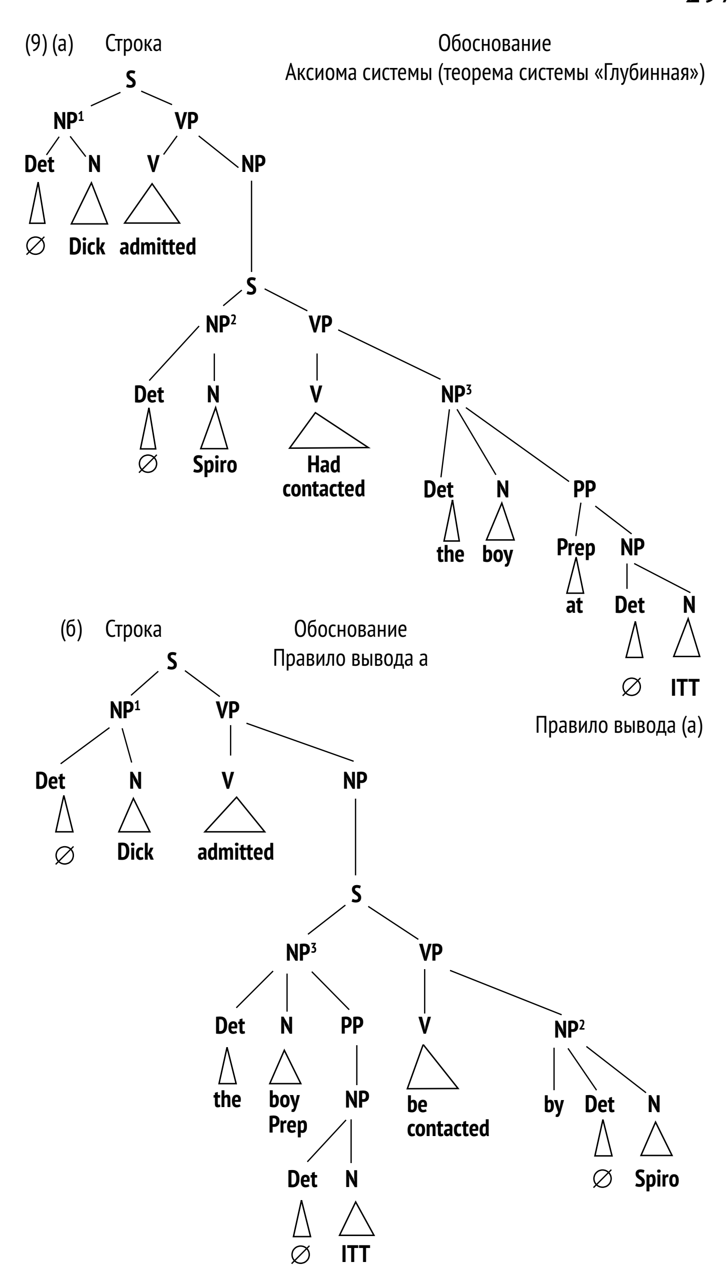
$$X\ NP^1\ V\ NP^2\ Y \rightarrow X\ NP^2\ be + V + + en\ by + NP^1\ Y.$$

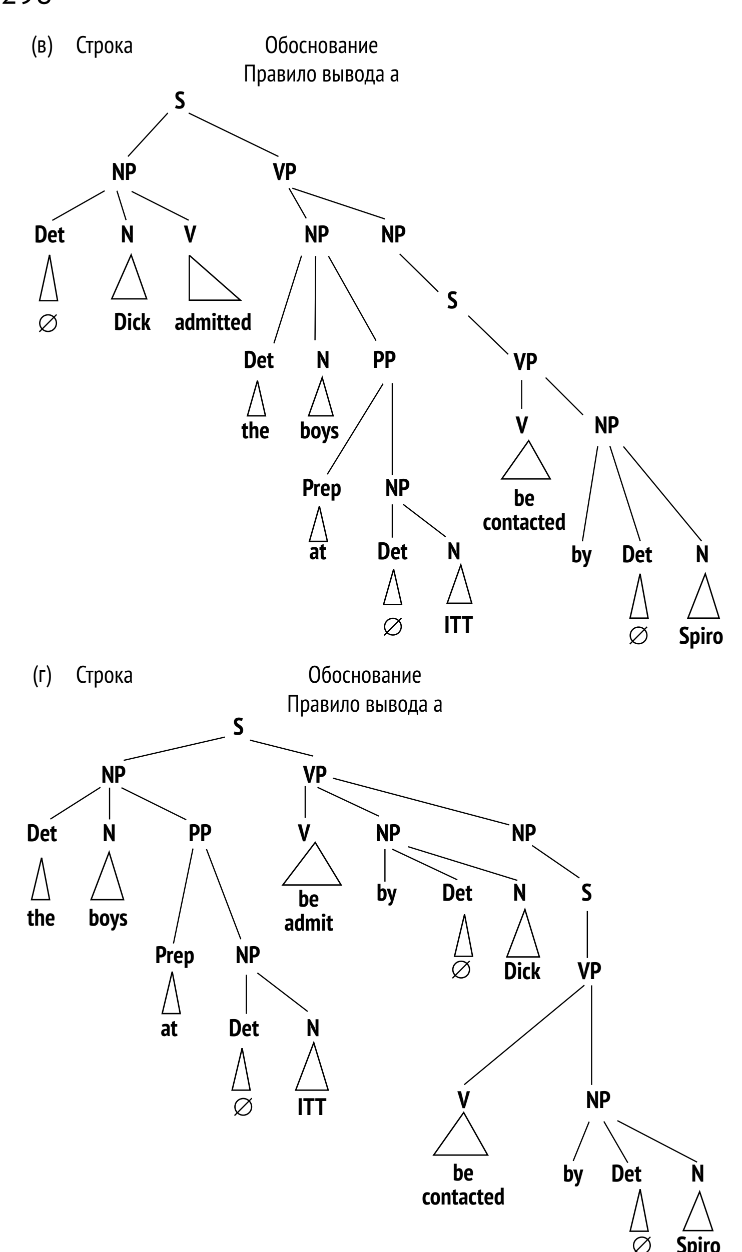
Здесь выражение слева от стрелки представляет собой структурный индекс, а выражение справа от стрелки — структурное изменение. Однако я хотел бы указать и на некоторые различия между этими двумя типами правил. Во-первых, правила вывода для «Глубинной» содержат в правой и левой частях последовательности символов, в то время как правила «Транса» содержат в этом качестве иерархические структуры дерева. Во-вторых, правила «Глубинной» содержатся в словаре, не включающем переменных, а правила «Транса» активно используют переменные. Наконец, правила «Транса» могут изменять одновременно более одного символа, а правила «Глубинной» этого не могут. В общем, правила «Транса» гораздо сильнее правил «Глубинной». Ниже я, используя репрезентации в виде дерева, показываю, что получается в результате пассивной трансформации (9).



Лингвисты сумели выявить в грамматике английского языка целый ряд трансформаций. Здесь же мне хотелось бы упомянуть одну дополнительную трансформацию — подъем (*raising*):

$$X\ V\ [NP\ Y]\ Z \rightarrow X\ V\ NP\ [Y]\ Z$$
$$S\ \ S \qquad\qquad S\ S$$


(9) (а) Строка
Обоснование
Аксиома системы (теорема системы «Глубинная»)
S
NP1
VP
Det
N
V
NP
∅
Dick
admitted
S
NP2
VP
Det
N
V
NP3
∅
Spiro
Had contacted
Det
N
PP
the
boy
Prep
NP
at
Det
N
∅
ITT
Правило вывода (а)
(б) Строка
Обоснование
Правило вывода а
S
NP1
VP
Det
N
V
NP
∅
Dick
admitted
S
NP3
VP
Det
N
PP
V
NP2
the
boy Prep
NP
be contacted
by
Det
N
Det
N
∅
Spiro
∅
ITT


(в) Строка
Обоснование
Правило вывода а
S
NP
VP
Det
N
V
∅
Dick
admitted
NP
NP
S
Det
N
PP
VP
the
boys
V
NP
Prep
NP
be
contacted
at
Det
N
by
Det
N
∅
ITT
∅
Spiro
(г) Строка
Обоснование
Правило вывода а
S
NP
VP
Det
N
PP
V
NP
NP
the
boys
be
admit
by
Det
N
S
Prep
NP
∅
Dick
VP
at
Det
N
∅
ITT
V
NP
be
contacted
by
Det
N
∅
Spiro

Полный вывод имеет то же следствие, что и любой вывод в формальной системе: с помощью правил вывода аксиомы системы переводятся в теоремы или правильные последовательности (в данном случае в структуры типа дерева) элементов системы. Если вы сравните теорему, для которой мы только что дали вывод, с представлением в виде дерева (4), вы обнаружите, что за исключением незначительных трансформаций английского языка эти два дерева тождественны друг другу. И все же каким образом это может служить объяснением интуитивных представлений правильности и синонимии? Во-первых, мы показали, что система «Глубинная» не дает возможности вывода, по крайней мере, одного правильного предложения, а именно предложения (4). Отметим, что «Глубинная» + «Транс» фактически дают возможность вывода этого предложения. Для того чтобы объяснить, как решается вопрос синонимии, необходимо ввести дополнительные термины.

Полная модель

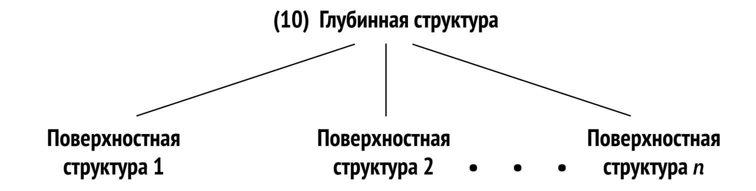
В рамках теории трансформационной грамматики каждое предложение подвергается двойному анализу: во-первых, проводится анализ структуры составляющих или того, что с чем объединяется; во-вторых, дается анализ смысловых, или логических, отношений. Согласно трансформационной грамматике, для того чтобы уловить устойчивые непротиворечивые интуиции, которые есть у нас с вами как у носителей английского языка, необходимо выявить два различных уровня структуры. Они называются глубинной структурой и поверхностной структурой. Глубинная структура — это такой уровень структуры, на котором содержится информация о значении или отношениях анализируемого предложения. Поверхностная структура — это такой уровень структуры, на котором

находит выражение информация о структуре составляющих предложения. Поверхностная структура — это актуальная форма предложения, как оно употребляется мною или вами, людьми, являющимися носителями данного языка. Глубинная структура никогда не проявляется непосредственно в речи, хотя носители языка обладают устойчивыми интуитивными представлениями о том, какие отношения связывают между собой элементы глубинной структуры. В терминах вышеописанных систем глубинная структура английского языка — это множество теорем системы «Глубинная». Теоремы «Транса» — это множество поверхностных структур английского языка.

Глубинные структуры английского языка — смысловые, или логические, отношения (теоремы «Глубинной»).

Поверхностные структуры английского языка — отношения структуры составляющих (теоремы «Транса»).

Рассмотрим теперь отношения синонимии. Считается, что две поверхностные структуры английского языка связаны между собой отношением синонимии, если они выведены из одной и той же глубинной структуры. Так как смысловые отношения предложений английского языка относятся к уровню глубинной структуры, трансформации, изменяющие форму предложения в процессе вывода, который завершается появлением поверхностной структуры, не добавляют новых значений в предложение. Другими словами, значение предложения не зависит от формы, которую оно приобретает после преобразования формы глубинной структуры в результате трансформаций, отображающих ее в поверхностную структуру.



Или можно сказать, что две теоремы системы «Транс» имеют одно и то же значение (синонимичны) только в том случае, если они выведены из одной и той же аксиомы. На схеме (10) показаны отношения синонимии.

Таким образом, каждая поверхностная структура, выведенная из определенной глубинной структуры, синонимична любой другой поверхностной структуре, выведенной из того же источника. Возьмем синонимичные предложения (1) и (4):

(1) Dick admitted Spiro had contacted the boys at ITT. (Дик предположил, что Спиро установил контакт с этими ребятами из ITT.)

(4) The boys at ITT were admitted by Dick to have been contacted by Spiro. (Диком было предположено, что Спиро был налажен контакт с этими ребятами из ITT.)

Существует еще целый ряд предложений, представляющих собой теоремы системы «Транс», выведенные из той же аксиомы. Например:

(11) That Spiro had contacted the boys at ITT was admitted by Dick. (То, что Спиро установил контакт с ребятами из ITT, было предположено Диком.)

(12) Dick admitted to someone that Spiro had contacted the boys at ITT about something. (Дик предположил [в разговоре] с кем-то, что Спиро установил контакт с ребятами из ITT по какому-то поводу.)

Если вы посмотрите на предложение (11) внимательнее, вы увидите, что оно представляет собой результат вывода из той же глубинной структуры с однократным использованием правила вывода а, то есть пассивной трансформации. Предложение (12) представляет собой гораздо более важный пример. Вспомните, что мы говорили, когда обсуждали, какого рода информация содержит лексикон относительно глаголов. Конкретно мы

охарактеризовали глагол *admit* («предполагать») как предикат с тремя аргументами.

предполагать^3 (лицо, делающее предположение; лицо, которому высказывают предположение; содержание предположения).

В предложении (1), которое мы называли теоремой «Глубинной», отсутствует аргумент, обозначающий лицо, к которому обращено предположение:

предположил ^{3} (Дик, _____, Спиро установил контакт с ребятами из ITT).

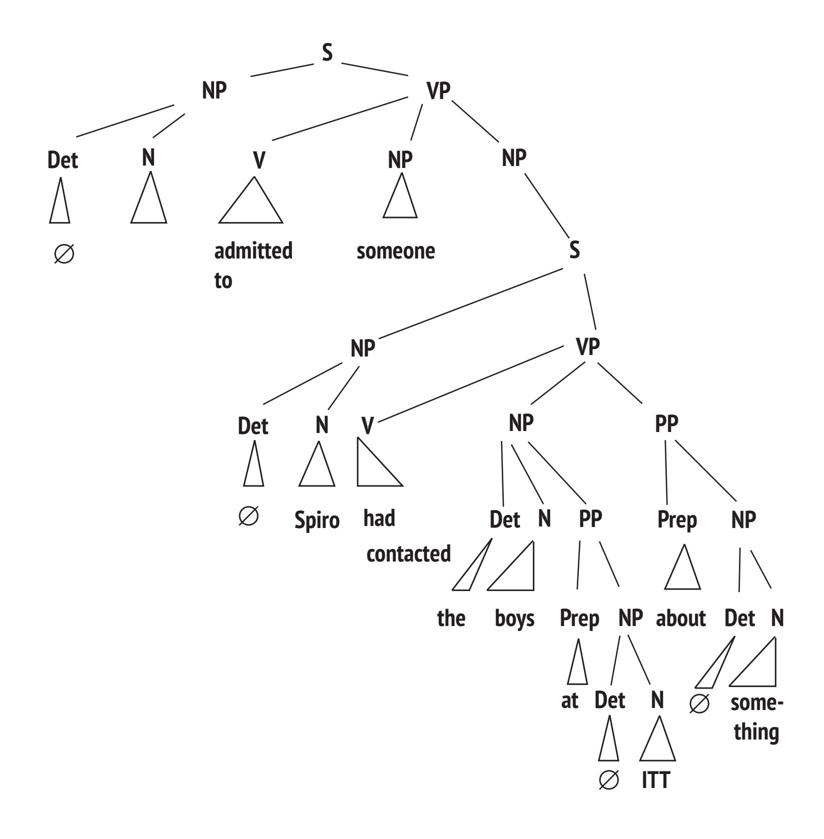
Теперь мы можем ввести поправку в ранее сделанное нами упрощение. Настоящая теорема «Глубинной», глубинная структура, лежащая в основе предложений (1), (4) и (11), — это структура дерева для предложения (12), в котором репрезентированы все аргументы предиката «предполагать». Репрезентация в виде дерева выглядит следующим образом (см. с. 298)

Поскольку предложение (1) и предложение (12) синонимичны, система «Транс» должна выводить их из одной и той же теоремы. Поверхностная структура (12) фактически идентична своей глубинной структуре[1]. В поверхностной структуре (1) отсутствуют два именных аргумента. Этот факт указывает нам на то, что существует четко выделенный и чрезвычайно важный класс трансформаций английского языка. Трансформации, о которых шла речь до сих пор, приводили только к перестановке или изменению порядка аргументов, выраженных именными группами в структуре дерева; это так называемые трансформации перестановки. Но трансформации, участвующие в выводе предложения (1) в системе «Транс», приводят к удалению составляющих из структуры дерева; это трансформации, входящие в класс трансформаций

---

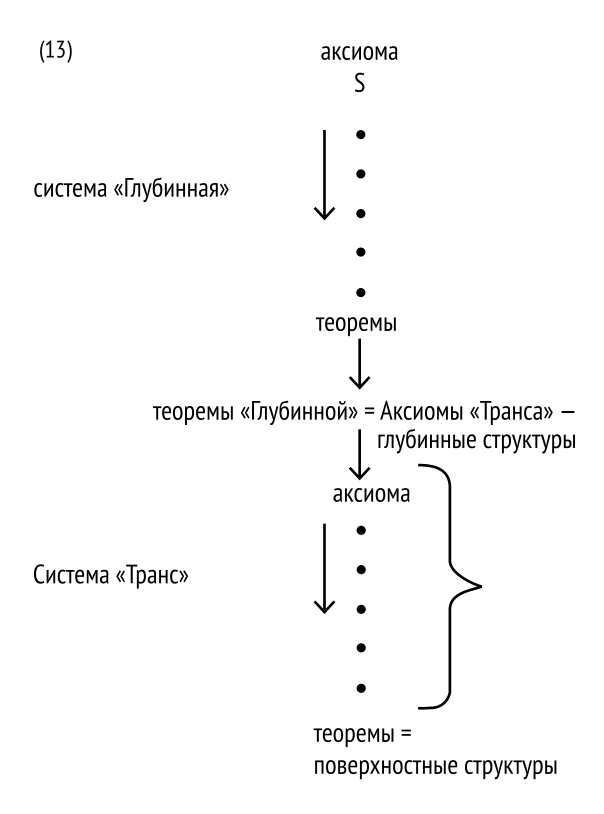
1 Здесь мы опять прибегаем к упрощению. Например, при более полном анализе можно было бы показать, что предложная группа «из ITT» сама выведена из целого предложения в глубинной структуре.

опущения. Конкретная трансформация, участвующая в выводе предложения (1), называется опущение неопределенной именной группы. В выводе предложения (1) эта трансформация применялась дважды: один раз для опущения составляющей «кому-то» и второй раз для опущения составляющей «о чем-то». Данная трансформация позволяет нам, таким образом, понять взаимосвязь (то есть процесс вывода) между аксиомой (12) и теоремой (1).



Все вышеизложенное представляет собой репрезентацию устойчивых языковых интуитивных представлений, которые должна обеспечить любая адекватная

грамматика естественного языка. На схеме (13) показана вся описанная система.



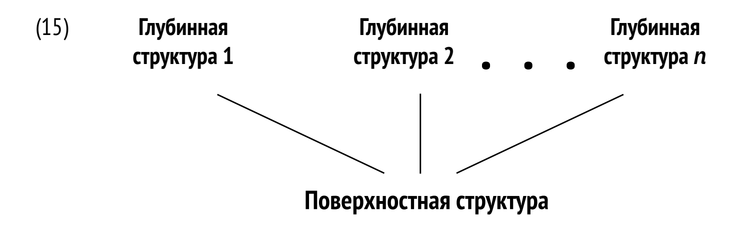
Далее, именно на уровне глубинной структуры представлено значение логических отношений, а на уровне поверхностных структур — структура отношений между составляющими. Множество правильно сформулированных вопросительных предложений в данном языке — это множество всех теорем «Транса». Таким образом, ответ на вопрос об интуитивных представлениях о синонимии состоит в том, что каждая поверхностная структура, выведенная из определенной глубинной структуры, синонимична любой другой поверхностной структуре, выведенной из этой же глубинной структуры.

Теперь можно перейти к рассмотрению последнего из трех интуитивных представлениях — неоднозначности. Неоднозначностью называют такой опыт носителей языка, когда одно и то же предложение имеет, по их представлению, более одного четко выраженного значения. Предложение (14), которое мы приводили выше, может служить примером неоднозначного предложения.

(14) Murdering peasants can be dangerous.
(Убивать крестьян может быть опасно/Убивающие крестьяне могут быть опасны.)

Когда мы читаем это предложение, наши интуитивные представления подсказывают нам, что его можно понимать двояким образом: либо опасны крестьяне, которые совершают убийства, либо опасность грозит тому, кто убивает крестьян. Обозначим два этих значения символами А и Б и попробуем разобраться, каким образом это свойство неоднозначности можно объяснить, оставаясь в системе рассматриваемой нами трансформационной грамматики. Ответ прост: рассмотрим явление синонимии. Синонимия — это случай, когда одна и та же глубинная структура отображена более чем одной поверхностной структурой. Неоднозначность противоположна синонимии, а именно это случай, когда различные глубинные структуры отображены в одних и тех же поверхностных структурах. Другими словами, поверхностная структура будет неоднозначной, если для нее имеется более одного вывода, каждый из которых ведет от различных глубинных структур. Если имеется два таких вывода, то полученная в итоге поверхностная структура неоднозначна в двух отношениях, то есть она соединена выводами с двумя глубинными структурами. Если имеется несколько таких выводов, то получившаяся поверхностная структура, соответственно, неоднозначна в стольких же отношениях. Наглядным образом отношение неоднозначности представлено на схеме (15).

(15)



Этой характеристикой отношения неоднозначности мы завершаем краткое изложение теории трансформационной грамматики, которое хотели дать вам в нашей книге.

Трансформационной грамматикой называется область лингвистических исследований, которую мы взяли за точку отсчета при адаптации лингвистических моделей в качестве метамодели для психотерапии. В настоящее время в области трансформационной грамматики имеется, по крайней мере, две группы исследователей, которые видят друг в друге сторонников двух различных моделей, конкурирующих между собой за роль ведущей парадигмы в лингвистике. Эти две модели носят названия: первая — расширенной стандартной модели (теории) и вторая — генеративной (порождающей) семантики. Понятия и процессы, которые мы использовали для объяснения, присутствуют в обеих моделях. Другими словами, и те и другие исследователи могут идентифицировать формально эквивалентные понятия и процессы, относящиеся к их модели. Модели полезны для многого, что выходит за пределы формальной эквивалентности. А именно названия понятий и процессов, относящихся к опыту интуитивных представлений, присущих носителям языка, дают различные образы. Они наводят на эти образы благодаря таким механизмам, как пресуппозиции, отношения следования, самоочевидные выводы, а также благодаря синтаксическому механизму выражения различных представлений

и установок. Большая часть названий заимствована нами из расширенной стандартной теории. Если говорить о восприятии языка при проведении лингвистического анализа, то для этой цели лучше подходит модель генеративной семантики, которая к тому же отличается формальной четкостью. В то же время для описания нашего опыта, связанного с психотерапией, для обращения к людям, развивающим свои психотерапевтические навыки, более удобной оказалась терминология расширенной стандартной теории. Этим и обусловлено то, что в нашей книге мы, в основном, опираемся на нее. Мы полагаем, что с наибольшей пользой модель генеративной семантики может быть использована в области логико-семантических отношений. В этой области появились прекрасные работы, которые написали лингвисты Джордж Лакофф, Лаури Картуннен, Джорджия Грин, Джерри Морган, Ларри Хорн, Пол Постал, Хадж Росс, Массаки Яманаси, Дейв Даути и др.; исследователи в области логики Ганс Херцбергер, Бас ван Фраазен, Сол Крипке и др.; а также ученые, работающие в области искусственного интеллекта, Роджер Шенк, Терри Виноград и т. д. Все эти виды образов помогли нам обоим представить наш опыт в области психотерапии и сообщить его другим людям.

Приложение Б

ОСОБЕННОСТИ СИНТАКСИЧЕСКИХ КОНТЕКСТОВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ВЫЯВИТЬ ПРЕСУППОЗИЦИИ ЕСТЕСТВЕННОГО ЯЗЫКА[1]

Представляя материал данного приложения, мы хотели указать читателю на всю обширность и сложность явления пресуппозиции в естественном языке. Кроме того, приводя список некоторых наиболее распространенных синтаксических контекстов, в которых встречаются пресуппозиции, мы хотели дать возможность поупражняться в их выявлении тем, кто стремится усовершенствовать собственные интуиции в распознавании пресуппозиций. Приводимый список синтаксических контекстов не является исчерпывающим; кроме того, мы не ставили себе целью дать изложение каких-либо теорий, предложенных лингвистами, логиками, семантиками и философами с целью объяснения пресуппозиций. Наши цели более прагматичны.

В настоящее время исследование пресуппозиций находится в центре внимания ряда лингвистов, принад-

---

[1] В оригинале речь, разумеется, идет о синтаксических контекстах английского языка. Как правило, предложенные примеры адекватно переводятся на русский язык с сохранением как смысла, так и синтаксических особенностей. В случаях, когда, сохранив смысл, невозможно точно передать структуру английского предложения на русском языке, приводятся и исходные примеры на языке оригинала. — *Прим. пер.*

лежащих к направлению генеративной семантики. Составляя данный список синтаксических контекстов, мы, в основном, опирались на работы Лаури Картуннена.

ПРОСТЫЕ ПРЕСУППОЗИЦИИ

Под простыми пресуппозициями мы понимаем такие синтаксические контексты, в которых, для того чтобы анализируемое предложение имело смысл (то есть было истинным или ложным), необходимо существование некоторого лица (предмета, явления).

а) Собственные имена.
(*Джордж Смит* рано ушел домой) → (Существует некто по имени Джордж Смит), где → указывает на пресуппозицию.

б) Местоимения. *Он, она, они, его, ее.*
(Я видел, как *он* уходил) → (Существует некая особь мужского пола, то есть «он»).

в) Определенные описания.
(Мне понравилась *женщина с серебряными серьгами*) → (Существует некая женщина с серебряными серьгами).

г) Родовые именные словосочетания.
Именные аргументы, указывающие на целый класс объектов.
(Если у *вомбатов* нет деревьев, на которые они могли бы залезать, они грустят) → (Существуют вомбаты).

д) Некоторые кванторы. *Все, каждый, любой, некоторые, многие, немногие, никто.*
(Если некоторые *драконы* обнаружат себя, я ухожу) → (Существуют драконы).

СЛОЖНЫЕ ПРЕСУППОЗИЦИИ

Под сложными пресуппозициями мы понимаем случаи, в которых предполагается нечто большее, чем простое существование какого-либо элемента.

а) Относительные придаточные предложения.
Сложные именные аргументы, в которых после имени идет словосочетание, начинающееся с «кто», «который», «что».
(*Женщины, которые разговаривали с вами*, ушли из магазина → (Несколько женщин с вами разговаривали).

б) Придаточные предложения времени.
Придаточные предложения, которые можно идентифицировать по ключевым словам «до», «после», «во время», «в течение», «с тех пор, как», «когда», «в то время как».
(Если судья была дома, *когда я остановился около ее дома*, она не открыла дверь) → (Я остановился около дома судьи).

в) Предложения с разделенной конструкцией.
Предложения, начинающиеся с выражения «Это + именной аргумент».
(*Это* сильный порыв ветра разбил окно)[1] → (Что-то разбило окно).

г) Предложения с псевдоразделенной конструкцией.
Полная форма таких предложений: «*Что* [предложение], *так это* [предложение]».
(*Что* Шэрон надеялась сделать, *так это* произвести хорошее впечатление)[2] → (Шэрон надеялась что-то сделать).

---

[1] В оригинале в данном случае использована конструкция «*It is/was* + именной аргумент» (*It was the extra pressure which shattered the window*). — *Прим. пер.*

[2] В оригинале в данном случае использована конструкция «*What* [предложение], *is* [предложение]» (*What Sharon hopes to do is to become well liked*). — *Прим. пер.*

д) Предложения с интонационным выделением.
Выделение тоном голоса.
(Если Маргарет обратилась *в полицию*, нам всем конец) → (Маргарет обратилась куда-то).

е) Сложные прилагательные. *Новый, старый, прежний, нынешний, предыдущий.*
(Если Фредо надел свое *новое* кольцо, я этого не перенесу) → (У Фредо было/есть старое кольцо).

ж) Порядковые числительные. *Первый, второй, третий, четвертый, следующий, другой.*
(Если вы сможете отыскать в этом письме *третью* улику, я испеку вам торт) → (Две улики уже найдены).

з) Прилагательные в сравнительной степени.
(Если вы знаете *лучших* наездниц, чем Сью, скажите мне, кто они такие) → (Сью знает как минимум одну наездницу)

или

(Если вы знаете *лучших* наездниц, чем Сью, скажите мне, кто они такие) → (Сью — наездница)[1].

и) Сравнение «такой же, как».
«Такой же [определение], как...».
(Если ее дочь *такая же веселая*, как ее муж, мы хорошо проведем время) → (Ее муж веселый).

к) Ключевые слова, указывающие на повторные действия.
Использование наречий «также», «снова», «опять» и т. д.
(Если она скажет мне это *снова*, я ее поцелую) → (Она уже говорила мне это раньше).

л) Глаголы, указывающие на повторные действия.
Использование глаголов с приставкой «пере-» (переписать, переделать, переставить, перенести и т. д.).

---

[1] В оригинале это, соответственно, примеры: (*If you know better riders than Sue does, tell me who they are*) и (*If you know better riders than Sue is, tell me who they are*). — *Прим. пер.*

(Я хочу попросить его переделать эту работу) → (Он уже сделал эту работу).

м) Определители. *Только, даже, за исключением, просто.*
(*Только* Эми видела того, кто ограбил банк) → (Эми видела того, кто ограбил банк).

н) Глаголы изменения места. *Идти, покидать, прибывать, входить, уходить.*
(Если Сэм *ушел* из дома, он потерялся) → (Сэм был дома).

о) Глаголы и наречия изменения времени. *Начинать, кончать, останавливаться, продолжать, уже, только что, все еще, больше.*
(Держу пари, что Гэри будет *продолжать* улыбаться) → (Гэри улыбался).

п) Глаголы изменения состояния. *Изменяться, переходить, становиться, превращаться.*
(Если Мэй *станет* хиппи, я удивлюсь) → (В настоящее время Мэй не хиппи).

р) Каузативные глаголы и наречия. *Странно, осознавать, знать, понимать, сожалеть.*
(*Странно*, что она позвонила Максине ночью) → (Она позвонила Максине ночью).

с) Комментирующие прилагательные и наречия. *К счастью, удачный (-о), отличный (-о), плохой (-о), печальный (-о), замечательный (-о).*
(*Замечательно*, что вы понимаете чувства вашей собаки) → (Вы понимаете чувства вашей собаки).

т) Противоположные условные предложения.
Использование глаголов в сослагательном наклонении.
(*Если бы ты слушал, что тебе говорили я и твой отец*, ты никогда не попал бы в такое глупое положение) → (Ты не слушал, что тебе говорили я и твой отец).

у) Противоположное ожиданиям «если».

(*Если ты вдруг захочешь поговорить со мной*, приходи на городскую свалку)[1] → (Я не ожидаю, что ты захочешь поговорить со мной).

ф) Выборочные ограничения.

(Если мой научный руководитель *беременна*, я буду разочарован) → (Мой научный руководитель — женщина).

х) Вопросы.

(Кто съел пирожное?) → (Кто-то съел пирожное).

(Я хочу знать, кто съел пирожное) → (Кто-то съел пирожное).

ц) Отрицательные вопросы.

(Ты *не* хочешь поговорить со мной?) → (Я думаю, что ты хочешь поговорить со мной).

ч) Риторические вопросы.

(Кого волнует, как ты будешь одета?) → (Никого не волнует, как ты будешь одета).

ш) Паразитное «не».

(Я хочу знать, не жульничал ли ты?) → (Я думаю, что ты жульничал).

---

[1] В оригинале в данном случае используется глагол should (*If you should [happen to] decide you want to talk to me, I'll be hanging out in the city damp). — Прим. пер.*

ГЛОССАРИЙ

Аналоговый. Прилагательные, описывающие любой процесс, который по своей природе непрерывен. В качестве двух наиболее известных примеров аналоговой коммуникации можно назвать экспрессивные жесты и характеристики голоса.

Глубинная структура. Полная языковая репрезентация, из которой выводятся поверхностные структуры языка.

Дигитальный. Прилагательное, описывающее любой процесс, который прерывен по своей природе. Наиболее известным дигитальным процессом коммуникации является язык.

Интенсиональный. Задающий определение посредством какой-либо характеристики членов определяемой категории, а не списком конкретных членов этой категории.

Интуитивные представления. Устойчивые суждения, выносимые людьми (обычно без объяснения того, каким образом производится это суждение). В рамках языковых систем — это способность человека делать устойчивые и непротиворечивые суждения относительно предложений своего родного языка; его способность решать, какие последовательности слов родного языка представляют собой правильные предложения. Классический пример поведения, подчиняющегося правилам.

Искажение. Один из трех универсальных процессов человеческого моделирования. В результате искажения взаимосвязи между частями модели при-

обретают вид, отличный от взаимосвязей, которые они, как предполагается, должны репрезентировать. Один из наиболее распространенных примеров искажения в моделировании — это репрезентация процесса в виде события. В языковых системах это называется номинализацией.

Метамодель. Репрезентация репрезентации чего-либо. Например, язык — это репрезентация мира опыта; трансформационная грамматика — это репрезентация языка и, следовательно, метамодель.

Модель/моделирование. Репрезентации чего-либо/процесс репрезентации чего-либо, например карта. Моделирование связано с тремя универсальными процессами: обобщением, опущением и искажением.

Неоднозначность. Опыт восприятия предложения, которое имеет больше, чем один смысл, например, «Убийства крестьян могут быть опасными». Носитель языка может понять это предложение двояко: 1) исходя из того, что крестьяне совершают убийства; и 2) исходя из того, что крестьяне являются жертвами убийств. В трансформационной модели языка поверхностная структура называется неоднозначной, если она может быть выведена более чем из одной глубинной структуры.

Номинализация. Языковая репрезентация какого-либо процесса в виде события.

Обеднение. Процесс ограничения количества проводимых различий в модели мира индивида. В психотерапии — процесс, в результате которого человек располагает меньшим числом выборов или вовсе не имеет выбора.

Обобщение. Один из трех универсальных процессов человеческого моделирования. Вследствие обобщения специфический опыт начинает репрезентировать целиком категорию, членом которой он является.

Обогащение. Процесс увеличения количества различий, проводимых в модели мира человека. В психотерапии это процесс, благодаря которому пациент получает доступ к большему числу возможных выборов.

Опущение. Один из трех универсальных процессов человеческого моделирования. Посредством опущения определенные части мира исключаются из репрезентации, созданной лицом, осуществляющим моделирование. В рамках языковых систем опущение представляет собой трансформационный процесс, в котором происходит удаление частей глубинной структуры, не появляющихся, следовательно, в репрезентации поверхностной структуры.

Поведение, подчиняющееся правилам. Поведение, которое имеет системный характер и может быть эксплицитно представлено набором правил. В случае человеческого поведения, подчиняющегося правилам, осознания правил не требуется.

Поверхностная структура. Предложения, выведенные из глубинной структуры, произносимые и изображаемые на письме носителями языка.

Полнота. Логико-семантическое свойство полной языковой репрезентации — глубинной структуры. Поверхностные структуры являются полными, если в них представлены все части глубинной структуры.

Правильно сформулированный. Удовлетворяющий некоторому набору формальных требований, например, грамматически правильно сформулированный, психотерапевтически правильно сформулированный.

Пресуппозиция. Фундаментальное глубинное допущение, необходимое для того, чтобы репрезентация имела смысл. В рамках языковых систем это предложение, которое должно быть истинным, чтобы какое-либо другое предложение было осмысленным.

Репрезентация. Образ чего-либо, отличающийся от самой этой вещи; карта, модель.

Референтная структура. Вся совокупность опыта, накопленного тем или иным человеком в течение его жизни до настоящего момента. Также наиболее полная репрезентация, из которой могут выводиться другие репрезентации в рамках какой-либо системы; например, глубинная структура выступает в качестве референтной структуры для поверхностной структуры.

Семантика. Исследование значения.

Синонимия. Опыт восприятия предложений, которые, имея различную форму, передают одно и то же значение, например: «Кошка поймала крысу», и «Крыса была поймана кошкой». В трансформационной модели языка о двух или более предложениях говорится, что они синонимичны, если они выведены из одной и той же глубинной структуры.

Синтаксис. Исследование порядка и повторяющихся закономерностей расположения (паттернов) элементов какой-либо системы. В языке — порядок и повторяющиеся паттерны сочетания слов и словосочетаний.

Формальный. В данной книге применяется в двух смыслах: 1) эксплицитный; 2) независимый от содержания.

Эксплицитный. Представленный систематично и поэтапно, не полагающийся на интерпретацию.

Экстенсиональный. Определение, заданное списком, включающим в себя каждого конкретного члена определяемой категории.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Составляя этот список литературы, мы хотели дать вам ссылки на книги, которые позволят вам удовлетворить ваш интерес по всем вопросам, которые могли бы у вас возникнуть при чтении нашей книги. Мы разделили список на три части:

Часть I. Трансформационная грамматика.

Часть II. Психотерапия.

Часть III. Моделирование/Формальные системы/Эпистемология.

В каждой части мы приводим ссылки на небольшое количество работ, которые мы нашли особенно полезными в процессе создания нашей собственной модели. Разумеется, список далеко не является исчерпывающим и перечисленные работы — не единственные возможные источники использованных нами идей. Мы надеемся, что вы получите удовольствие от знакомства с ними. Если вам известны другие работы в этой области, которые показались вам особенно интересными и полезными, мы будем рады услышать о них от вас. Наконец, если вы хотите глубже вникнуть в какие-либо темы, затронутые в нашей книге, и не находите в списке нужных вам книг, напишите нам, и мы постараемся что-нибудь вам предложить.

META-MODELS
c/o Science and Behavior Books, Inc.
P.O. Box 11457
Palo Alto, CA 94306

I. Трансформационная грамматика

A. Основная литература

Bach, E. Syntactic Theory. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1974.

Подробный обзор вопросов синтаксиса с точки зрения специалиста по трансформационной грамматике.

Chomsky, N. Syntactic Structures. The Hague: Mouton, 1957.

Книга, в которой представлена трансформационная модель для лингвистики. Стиль Хомского многие читатели находят трудным для восприятия. В плане знакомства с метамоделью наибольший интерес представляет предисловие, главы 2, 3, 5, 6, 8 и заключение.

Chomsky, N. Aspects of the Theory of Syntax. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1965.

Одно из наиболее доступных описаний лингвистической модели, из которой мы многое заимствовали. Опять же, у многих читателей возникают трудности из-за стиля изложения. Мы рекомендуем вам прочитать главы 1 и 2.

Chomsky, N. Language and Mind. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1968.

Четыре лекции, которые Хомский прочитал в качестве приглашенного профессора в Беркли. Стиль изложения более прост для восприятия, чем в двух вышеуказанных книгах.

Grinder, J., and Elgin, S. A Guide to Transformational Grammar. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1973.

Очень глубокое и доступное изложение вопросов трансформационной грамматики. Включает обзор двух первых работ Хомского из нашего списка и комментарии к ним. Рекомендуем обратить внимание на главы 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10 и 13.

Jacobs, R., and Rosenbaum, P. English Transformational Grammar. Waltham, Mass.: Ginn/Blaisdell, 1968.

Рекомендуется в качестве доступного, но не очень глубокого введения в область трансформационной грамматики.

Langaker, R. Language and Its Structure. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1967.

Легко читаемая вводная работа, в которой язык рассматривается как с позиций трансформационной модели, так и в более общем плане.

Lyons, J. Introduction to Theoretical Linguistics. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Академическая работа, в которой представлен общий обзор языка. Включает раздел, посвященный трансформационной грамматике.

Б. Дополнительная литература по трансформационной грамматике

Bever, T. G. The Cognitive Basis of Linguistic Structure. In: J. Hayes (ed.), Cognition and the Developments of Language. New York: John Willey and Sons, 1970.

Превосходный обзор, посвященный проблеме того, как язык в качестве репрезентативной системы связан с основными навыками моделирования у человека, — в особенности в том, что касается развития навыков моделирования у детей.

Fillmore, C. The Case for Case. In: E. Bach and R. Harms (eds.), Universals in Linguistic theory. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1968.

Доступный обзор различных моделей трансформационной грамматики. Содержит ценные предположения о том, какой могла бы быть полная репрезентация референтной структуры.

Greene, G. How to Get People to Do Things With Words. In: Papers from 8th Regional Meeting of the Chicago Linguistic Society. Chicago, III.: University of Chicago, 1970.

Превосходная работа в области генеративной семантики, которая, как нам кажется, внесет большой вклад в развитие метамодели для психотерапии.

Grinder, J. On Deletion Phenomena in English. The Hague: Mouton, 1974.
Написана очень сложным научным языком, содержит полезные сведения по поводу различных типов опущений.

Gruber, J. Studies in Lexical Relations. Unpublished doctoral dissertation, MIT, 1965.
Работа содержит ценные предположения о том, какой могла бы быть полная репрезентация референтной структуры.

Horn, L. A Presuppositional Analysis of Only and Even. In: Papers from 5th Regional Meeting of the Chicago Linguistic Society. Chicago, III.: University of Chicago, 1969.
Еще один прекрасный образец работы в области генеративной семантики. Мы полагаем, что она также внесет большой вклад в развитие метамодели для психотерапии.

Kartunnen, L. Remarks on Presuppositions. At the Texas Conference on Performances, Conversational Implicature and Presuppositions mimeograph, March 1973.
У этого автора есть целый ряд интересных работ по поводу пресуппозиций в английском языке. Мы предлагаем вам писать ему прямо на адрес Техасского Университета, чтобы получить их копии.

Katz, J. Semantic Theory. New York: Harper and Row, 1972.
Наиболее современный обзор теории генеративной семантики; изложен так, что можно легко провести сравнение с другими направлениями трансформационной грамматики.

Lakoff, G. Linguistics and Natural Logic. Ann Arbor, Mich.: University of Michigan, 1970.

Ценный компендиум некоторых последних работ в области генеративной семантики, написанных наиболее ярким представителем данного направления.

McCawley, J. Lexical Insertion in a Transformational Grammar. In: Papers from 4th Regional Meeting of the Chicago Linguistic Society. Chicago, III.: University of Chicago, 1968.

Одна из первых основополагающих работ в области генеративной семантики, интересные предположения относительно репрезентации референтных структур.

Postal, P. On the Derivation of Pseudo-Adjectives. Paper delivered to 44th Annual Meeting of the LSA, 1969.

Postal, P. On the Surface Verb Remind. In: Linguistic Inquiry, 1; 1:37–120.

Две очень академичные работы. В первой содержатся превосходные примеры паттернов вывода, вследствие которых предикаты глубинной структуры переходят в прилагательные поверхностной структуры. Вторая работа содержит интересный материал по поводу репрезентации референтных структур.

Ross, J.R. On Declarative Sentences. In: R. Jacobs and P. Rosenbaum, Readings in English Transformational Grammar. Waltham, Mass.: Ginn/Blaisdell, 1970.

Эта работа представляет собой превосходный пример лингвистического анализа; она послужила основой для раздела «Утраченный перформатив» в главе 4 нашей книги.

Sapir, E. The Selected Writing of Edward Sapir. D. Mandelbaum (ed.), University of California Press, Berkeley, 1963.

Один из классиков лингвистики, обладавший прекрасной интуицией в вопросах моделирования.

Searle, J. Speech Acts. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1969.

Современная практическая работа, использующая в качестве основы трансформационную модель. Легко читается.

Whorf, B. Grammatical Categories. In: J.E. Carroll (ed.), Language, thought and Reality. New York: John Willey and Sons, 1956.

Еще один классик лингвистики, уделявший много внимания вопросам того, как язык влияет на восприятие.

II. Психотерапия

Jackson, D.D. Communication, Family and Marriage. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1968.

Превосходная антология, содержащая работы исследовательской группы Бейтсона.

Jackson, D.D. Therapy, Communication and change. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1968.

Превосходная антология, содержащая работы исследовательской группы Бейтсона.

Haley, J. Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D. New York: Grune and Stratton, 1967.

Замечательный сборник работ, описывающих мощные техники Милтона Эриксона.

Haley, J. Uncommon Therapy. New York: Grune and Stratton, 1968.

Отличное описание работы Милтона Эриксона с любопытными комментариями Джея Хейли.

Perls, F. The Gestalt Approach: Eyewitness to Therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1973.

Ясное и убедительное изложение теоретических основ гештальт-терапии.

Polster, I. and M. Gestalt Therapy Integrated. New York: Bruner/Mazel, 1973.

Доступное описание некоторых техник гештальт-терапии.

Satir, V. Conjoint Family Therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1964.

Основополагающая и наиболее полезная работа по семейной психотерапии.

Satir, V. Peoplemaking. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1972.

Превосходное и хорошо написанное введение в вопросы коммуникации в процессе психотерапии.

Watzlawick, P. Beavin, J., and Jackson, D. Pragmatics of Human Communications. New York: W. Norton, 1967.

Доступно написанное изложение идей Бейтсона (*например*, *метакоммуникации*).

Watzlawick, P. Weakland, J., and Fisch, R. Change. New York: W. Norton, 1974.

Интересная попытка интеграции математических моделей с паттернами человеческого поведения.

III. Моделирование / Формальные системы / Эпистемология

Ashby, W.R. An Introduction to Cybernetics. Chapman and Hall, Ltd., and University Paperbacks, 1956.

Прекрасное введение в моделирование и репрезентативные системы; *требует некоторых базовых математических знаний*; *требует от читателя определенных усилий для понимания.*

Bateson, G. Steps to Ecology of Mind. New York: Ballantine Books, 1972.

Мы настоятельно рекомендуем прочитать этот сборник работ Бейтсона. Это весьма увлекательное чтение, все изложено неординарно и вместе с тем глубоко.

Boyd, D. Introduction to System Analysis. (in press) 1975.

Очень ясное и четкое изложение вопросов моделирования; акцент на процесс.

Carnap, R. The Logical Syntax of Language. Totowa, New Jersey: Littlefriend, Adams and Company, 1959.

Формальный, тонкий подход к лингвистическому анализу. Текст крайне научный, труден для чтения.

Copi, I. Introduction to Logic. New York: Macmillan, 1961.

Превосходное введение в логические системы.

Herzberger, H. The Logical Consistency of Language. Harvard Educational Review, 35:469–480; 1965.

Пример точного философского анализа одной из формальных характеристик языковой репрезентативной системы человека.

Hume, D. Enquiry Concerning Human Understanding. Oxford, England: Oxford University Press.

Классическое эссе по эпистемологии, процессу человеческого моделирования.

Korzybski, A. Science and Sanity. Lakeville, Connecticut: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company, 4th Edition, 1933.

Основная работа, на которую ссылается генеративная семантика. Кожибски ввел и обсудил положения о различии карты и территории, интесионального и экстенсионального и т. д. в человеческом моделировании. Рекомендуем прочитать предисловие, а также первую и вторую части.

Miller, G. A., Galanter, E., and Pribram, K. Plans and the Structure of Behavior. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.

Одно из наиболее ясных изложений теоретических основ изучения человеческого поведения; содержит предпосылки концепции репрезентативных систем и референтных структур. Читается легко и с удовольствием.

Newell, A., and Simon, H.A. Human Problem Solving. Englewood Cliff, New Jersey: Prentice-Hall, 1971.

Захватывающий экскурс в нейрофизиологические основы человеческого моделирования. Четкое и доступное изложение.

Russel, B. Introduction to Mathematical Philosophy. London, England: George Allen and Unwin, Ltd., 2nd Edition, 1921.

Ясное и доступное изложение некоторых наиболее важных концепций современной логики, включая теорию логических типов.

Schank, R., and Colby, K. Computer Models of Thought and Language. San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1973.

Хорошее, представительное описание вопросов компьютерного моделирования.

Tarski, A. Introduction to Logic. New York: Oxford University Press, 1941.

Превосходное введение в логические системы; прекрасно изложено, не требует специальных знаний.

Vaihinger, H. The Philosophy of «As If». London, England: Routledge, Kegan and Paul, Ltd., 1924.

Превосходная книга для обсуждения вопросов человеческого моделирования. По словам Ф. Перлза, Вайхингер дал философское обоснование гештальт-терапии.

Watzlawick, P. Beavin, J., and Jackson, D. Pragmatics of Human Communications. New York: W. Norton, 1967.

Хорошее, доступно написанное изложение некоторых основных идей по поводу коммуникации в аспекте ее связи с системным анализом.

Том 2

КНИГА
О КОММУНИКАЦИИ
И ИЗМЕНЕНИЯХ

Посвящается

Лесли Кэмерон, одной из наиболее творческих семейных психотерапевтов, и Стиву Гиллигану, одному из самых эффективных в мире гипнотерапевтов, с нашим глубочайшим уважением.

Часть I

РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ СИСТЕМЫ — ДРУГИЕ КАРТЫ ДЛЯ ТОЙ ЖЕ ТЕРРИТОРИИ

ВВЕДЕНИЕ

В I томе «Структуры магии» мы постарались представить магические умения, которыми обладают выдающиеся психотерапевты, в открытой форме, доступной для восприятия другими практиками, работающими в этой области. Мы изложили интуитивные представления о языке этих психотерапевтических волшебников в пошаговом формате, так что на его основе вы можете научиться использовать имеющиеся у вас интуитивные знания, повысив уровень собственного мастерства. Во II томе мы намерены продолжить описание интуитивных представлений о языке наших волшебников, дополнив их также описанием интуитивных представлений и системного поведения, связанного с другими способами, которыми человеческие существа репрезентируют окружающий мир и сообщают свои представления другим людям. Мы советуем вам, читая этот том, не упускать из виду ряд аспектов, освещенных в I томе «Структуры магии».

Люди живут в «реальном мире». Однако мы взаимодействуем с этим миром не прямо; скорее, мы осуществляем взаимодействие, используя карту (или карты) этого мира, и эти карты направляют наше поведение. Между

нашими картами, или репрезентативными системами, и территорией, которую они моделируют, неизбежно имеются различия, обусловленные тремя универсальными процессами человеческого моделирования: *обобщением*, *опущением* и *искажением*. Когда человек приходит к психотерапевту, жалуясь на душевную боль и неудовлетворенность жизнью, все ограничения, которые он испытывает, как правило, существуют в его *репрезентации* мира, а не в самом мире.

Среди всех репрезентативных систем, с помощью которых люди создают свои карты мира, человеческий язык — это наиболее тщательно изученная и наиболее полно понятая система. Самой точной и полной моделью естественного языка является трансформационная грамматика. Трансформационная грамматика представляет собой, таким образом, *метамодель* — репрезентацию структуры человеческого языка, который, в свою очередь, представляет собой репрезентацию мира опыта.

Системы человеческих языков сами, в свою очередь, являются репрезентациями, производными от более полной модели — суммарного опыта, полученного в течение жизни данным человеком. Трансформационные лингвисты разработали ряд понятий и механизмов, позволяющих описать, каким образом то, что человек говорит — его *поверхностные структуры,* — на самом деле выводится из полных языковых репрезентаций, или *глубинных структур*. В трансформационных метамоделях эти понятия и механизмы описываются эксплицитно, как конкретные случаи общих процессов моделирования: обобщения, искажения и опущения.

Адаптировав понятия и механизмы трансформационной модели одной из репрезентативных систем человека — языка, мы разработали формальную метамодель для психотерапии. Эта формальная метамодель:

а) *эксплицитна*, то есть описывает процесс психотерапии в пошаговом формате, обеспечивая возможность осознанного усвоения метамодели, что дает

в результате эксплицитную стратегию психотерапии;

б) *независима от содержания*, поскольку имеет дело только с формой процесса, откуда следует ее универсальная применимость.

Метамодель полагается только на интуитивные представления, которые есть у каждого человека относительно его родного языка. Глобальным следствием метамодели для психотерапии является допущение о *психотерапевтической правильности*. Психотерапевтическая правильность — это набор условий, которым должны удовлетворять поверхностные структуры, используемые клиентом в процессе психотерапии, чтобы быть приемлемыми. Уместным образом используя грамматику, мы, психотерапевты, можем помочь нашим клиентам расширить те части их репрезентаций, которые обедняют и ограничивают их. В результате их жизнь становится богаче, поскольку они начинают видеть больше альтернатив в своем поведении, находят больше возможностей испытывать радость и разнообразие переживаний, которые жизнь может им предложить. А если присоединить сюда другие психотерапевтические навыки, которыми вы уже владеете, процесс роста и изменения клиента может быть значительно ускорен. Этот язык роста и представляет собой, по сути, главное содержание «Структуры магии».

КАРТА — НЕ ТЕРРИТОРИЯ

Один из важнейших выводов, к которому мы пришли в первом томе «Структуры магии», — это, во-первых, что карта неизбежно отличается от представляемой ею территории и, во-вторых, что каждая карта непременно отличается от любой другой карты. Карты, или модели, о которых мы до сих пор говорили, на самом деле

представляют собой известное упрощение для более сложных процессов. В действительности, говоря о карте, мы имели в виду ряд карт, возникающих при моделировании нашего опыта с использованием так называемых репрезентативных систем.

ВХОДНЫЕ КАНАЛЫ

Мы, человеческие существа, получаем информацию об окружающем нас мире через три основных входных канала: зрение (*визуальный* канал), слух (*аудиальный* канал) и телесные ощущения (*кинестетический* канал). (Еще два наиболее часто выделяемых сенсорных входных канала — обоняние и вкус, по-видимому, редко используются для получения информации об окружающем мире.)[1]

---

[1] Мы обсуждаем здесь главные входные каналы. Опыт подсказывает нам, что мы постоянно получаем информацию через по крайней мере пять общепризнанных каналов: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Мы выделяем в качестве основных три канала — зрение, слух и осязание, потому что именно через них поступает информация, доходящая обычно до нашего сознания. Убедительным доказательством того, что мы получаем информацию также и через другие каналы, оказывается активация реакций, существенно важных для выживания: например, запах дыма фиксируется нашим сознанием почти мгновенно, и человек, почувствовавший этот запах, начинает поиск источника дыма независимо от того, чем именно он занимался до этого момента. Более того, исследования, проведенные нами как в условиях психотерапии, так и в условиях гипноза, позволили нам установить, что некоторые вкусовые ощущения и запахи способны мгновенно вызывать из памяти связанные с ними переживания, относящиеся к самому далекому детству. Нервные пути, по которым передается обонятельная информация, — единственные среди проводящих путей всех пяти сенсорных каналов, которые на пути к коре головного мозга минуют таламус. Мы также убеждены, что человеческие существа получают информацию и по другим каналам, не связанным с этими пятью обычно выделяемыми чувствами.

По каждому из этих трех сенсорных входных каналов к нам непрерывным потоком поступает информация, которую мы используем для организации собственного опыта. Каждый из этих входных каналов имеет ряд специализированных рецепторов, воспринимающих конкретные виды информации. Например, внутри нашего глаза физиологи различают хроматические (цветовые) рецепторы — колбочки, находящиеся в центре сетчатки, и ахроматические (нецветовые) рецепторы — палочки, расположенные в ее периферической части. В кинестетическом входном канале также были обнаружены специализированные рецепторы, воспринимающие давление, температуру, боль и внутренние ощущения (проприорецепторы). Число особенностей, выделяемых каждым из входных каналов, не ограничено числом имеющихся в них специализированных рецепторов. Различные комбинации или паттерны стимулирования одного или более из этих специализированных рецепторов в каждом из сенсорных каналов позволяют получать информацию более сложной природы. Например, хорошо знакомое каждому из нас ощущение сырости можно разложить как сумму сигналов от нескольких различных специализированных рецепторов, воспринимающих разные типы кинестетических стимулов и находящихся внутри основного рецептора. Кроме того, входные каналы могут комбинироваться, обеспечивая поступление еще более сложной информации. Ощущение фактуры, например, возникает в результате сочетания визуальных, кинестетических и (в некоторых случаях) аудиальных стимулов.

В данный момент нам важно лишь указать на то, что информация, поступившая через один входной канал, может храниться и быть репрезентирована в карте, или модели, не совпадающей с этим каналом. Вероятно, наиболее распространенным примером этого явления может послужить способность каждого человека представлять, скажем, визуальную информацию в форме *естественного*

языка, то есть в виде слов, словосочетаний и предложений нашего языка.

Возможно, столь же обычной, хотя не всегда осознаваемой, является наша способность формировать картины или образы, основываясь на информации, которую мы получаем через аудиальный канал. Сейчас, когда я пишу эти строки, я слышу, как шипят и потрескивают поленья, горящие в камине у меня за спиной. Основываясь на поступающей аудиальной информации, я создаю визуальный образ горящих поленьев. Таким образом, я создаю визуальную репрезентацию аудиального входного сигнала. Если сейчас вы, читатель, на мгновение прервете чтение и, не поднимая глаз, прислушаетесь к доносящимся с разных сторон звукам, вы обнаружите, что можете создать визуальные образы для многих из них. Эта способность создавать репрезентации информации, поступающей в один из входных каналов, основываясь на информации, пришедшей по другому каналу, несколько позже еще будет подробно обсуждаться в нашей книге.

РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ СИСТЕМЫ

Каждый человек имеет в своем распоряжении несколько различных способов репрезентации опыта взаимодействия с миром. Ниже мы приводим несколько примеров конкретных репрезентативных систем, которые каждый из нас может использовать для репрезентации собственного опыта.

У нас есть пять определенных чувств, посредством которых мы осуществляем контакт с миром: мы *видим*, мы *слышим*, мы *ощущаем*, мы воспринимаем *вкус*, и мы *обоняем*. В придачу к этим сенсорным системам у нас есть еще языковая система, с помощью которой мы репрезентируем свой опыт. Свой опыт мы можем хранить

непосредственно в репрезентативной системе, которая теснее других связана с соответствующим сенсорным каналом. При желании мы можем закрыть глаза и создать визуальный образ красного квадрата, который становится сначала зеленым, а потом голубым; мы можем представить себе серебряную спираль, которая медленно вращается на черном фоне против часовой стрелки; наконец, мы можем создать перед внутренним взором образ хорошо знакомого нам человека. Мы можем закрыть глаза (или не закрывать их) и создать кинестетическую репрезентацию (телесное ощущение) того, как мы, упершись руками в стену и толкая ее изо всех сил, чувствуем напряжение мышц рук и плеч и воспринимаем фактуру пола ногами. Мы можем также представить себе вызывающее мурашки в теле ощущение тепла от горящего костра или ощущение от нескольких одеял, покрывающих наше усталое тело, когда мы мягко тонем в перине. Мы можем закрыть глаза (или не закрывать их) и создать аудиальную (звуковую) репрезентацию: стук капель дождя о стекло, раскат далекого грома и его отзвуки в холмах, шорох шин об асфальт на тихой сельской дороге или резкий звук клаксона среди оглушительного рева большого города. Закрыв глаза, мы можем создать вкусовую репрезентацию пронзительной кислоты лимона, сладости меда или солоноватости картофельных чипсов. Мы можем закрыть глаза (а можем не закрывать) и создать обонятельную репрезентацию ароматной розы, прокисшего молока или дешевого одеколона.

Наверное, некоторые из вас обратили внимание, что, читая описание предыдущего абзаца, вы действительно видели конкретный цвет или движение, ощущали твердость, теплоту и шероховатость, слышали конкретный звук, чувствовали определенный вкус или запах. Возможно, вы испытали все описанные ощущения или только часть их. Некоторые из этих ощущений отличались для вас большей остротой и непосредственностью по сравнению с другими. А в отношении каких-то из приведенных

описаний у вас, возможно, полностью отсутствует соответствующий опыт. Именно эти различия в опыте разных людей мы и описываем. Те из вас, у кого появилась ясная, четкая *картина* какого-либо опыта, обладают богатой, хорошо развитой визуальной репрезентативной системой. Те, кому удалось создать рельефное *ощущение* веса, температуры или фактуры, обладают утонченной, хорошо развитой кинестетической репрезентативной системой. И так далее по отношению к другим возможным способам, связанным со всеми пятью чувствами, которыми мы, как человеческие существа, располагаем для репрезентации собственного опыта.

Отметим, что в описании последнего абзаца кое-что упущено. А именно: каждое из сделанных до того описаний, относящихся к визуальным, кинестетическим, аудиальным, вкусовым и обонятельным ощущениям, было репрезентировано не средствами соответствующих сенсорных систем, а скорее средствами совершенно другой системы — языковой, то есть дигитальной репрезентативной системы. С помощью слов, словосочетаний и предложений мы описывали переживания, испытываемые нами в различных репрезентативных системах. Мы тщательно выбирали используемые слова. Так, если мы хотим описать что-то в визуальной репрезентативной системе, то выбираем такие слова, как:

черный... четкий... спираль... образ

Если мы хотим описать что-либо в аудиальной системе, мы используем такие слова, как:

дребезжащий... тихий... визг... вопль

Данное предложение служит примером того, как мы репрезентируем свой опыт с помощью языка. Эта наша способность представлять опыт любой из имеющихся у нас репрезентативных систем с помощью слов, то есть средствами дигитальной системы, указывает на одну из наиболее полезных характеристик языковых репрезентативных систем — их универсальность. Это означает,

что используя языковые репрезентативные системы, мы можем представить опыт, полученный в любой другой репрезентативной системе. Соответственно мы рассматриваем систему языка как *дигитальную* («имеющую разряды») систему. Мы можем использовать эту систему для создания карты нашего мира. Например, произнесем предложение:

Он показал мне несколько ярких снимков.

Говоря это, мы создаем *языковую* карту нашей *визуальной* карты того или иного пережитого нами ранее опыта. Мы можем создать языковую репрезентацию, где сочетаются разные репрезентативные системы. Возьмем, скажем, такое предложение:

Она шагнула назад, споткнувшись о пронзительно визжащие животное, корчащееся от боли и едкого дыма, застилавшего густыми клубами солнечный свет.

Мы использовали для его создания репрезентацию, предполагающую целую последовательность карт нашего опыта, по крайней мере по одной для каждой из пяти традиционно выделяемых репрезентативных систем.

Например:

Назад
предполагает визуальную и кинестетическую карты

Шагать
предполагает визуальную и кинестетическую карты

Корчиться
предполагает визуальную и кинестетическую карты

Визжать
предполагает аудиальную карту

Застилать
предполагает визуальную и кинестетическую карты

Боль
предполагает кинестетическую карту

Едкий
предполагает вкусовую и обонятельную карты

Помимо того что язык выступает как средство создания карт для пяти репрезентативных систем, он также позволяет создать карту самого себя. Например, предыдущее предложение представляет собой репрезентацию средствами языковой системы одного из наиболее характерных свойств самой этой репрезентативной системы (языка). Языковые репрезентативные системы рефлексивны по своей природе. Они представляют собой метарепрезентативные системы, а это означает, что мы можем создать языковую модель самого языка, так же как и использовать его для создания карт остальных пяти репрезентативных систем.

Вы, возможно, уже обратили внимание, что воссоздавать опыт в одной из репрезентативных систем вам легче, чем в других, в которых ваши переживания не являются столь яркими. Например, вы можете закрыть глаза и совершенно отчетливо представить внешность вашего ближайшего друга, но испытываете затруднения, пытаясь в полной мере воссоздать запах розы. Или же вы легко можете вспомнить звучание автомобильного гудка, но при этом затрудняетесь нарисовать в своем воображении лицо ближайшего друга. В принципе, каждый из нас обладает более или менее развитой способностью создавать карты в каждой из пяти репрезентативных систем. Тем не менее мы склонны использовать одну или несколько из этих репрезентативных систем в качестве карты чаще, чем другие. Более того, в этой более часто используемой (ведущей) репрезентативной системе мы проводим больше различий, позволяющих кодировать наш опыт. Это значит, что одну (или несколько) репрезентативных систем мы ценим больше, чем остальные[1].

[1] Под ведущей репрезентативной системой мы понимаем систему, которой человек обычно пользуется для того, чтобы ввести информацию в свое сознание, то есть такую систему, с помощью которой он обычно репрезентирует мир и свой опыт самому себе. Как мы подробно покажем в части II этого тома, у одного человека может быть несколько наиболее часто употребляемых систем, причем он

Например, те из вас, кто из всех репрезентативных систем больше всего ценит визуальную, смогут, закрыв глаза, живо представить себе красный квадрат, который становится зеленым и, наконец, голубым. Вы, скорее всего, также сумеете вызвать в воображении отчетливый, богатый деталями образ своего близкого друга. Вы, вероятно, полагаете, что другие люди, читающие эту книгу, смогут сделать то же самое. Это, однако, не совсем верно. Разные люди в различной степени ценят те или иные репрезентативные системы, и степень развития той или иной системы у них неодинакова, причем это различие может быть как едва заметным, так и крайне значительным. Многие люди не способны создавать четкие картины, а некоторые не в состоянии создать вообще никаких. Некоторым людям приходится в течение длительного времени прилагать существенные усилия, чтобы вызвать живой визуальный образ, в то время как другим удается сделать это мгновенно. Аналогичные различия в способности создавать полную репрезентацию характерны и для остальных репрезентативных систем.

Таким образом, карта, или модель мира, каждого индивида неизбежно отличается как от мира, так и от карт и моделей, создаваемых другими людьми. Более того, у каждого человека наиболее часто используемая репрезентативная система может отличаться от наиболее часто используемой репрезентативной системы другого человека. Основываясь на этом факте — а именно, что ведущая репрезентативная система индивида *X* отличается

пользуется ими попеременно. Как правило, это характерно для людей с неконгруэнтной коммуникацией — происходит игра полярностей. Мы еще раз подчеркиваем, что ни одну из доступных человеку репрезентативных систем нельзя считать лучше других, хотя некоторые репрезентативные системы могут больше других подходить для выполнения тех или иных конкретных задач. Общая глобальная стратегия, которой мы следуем, заключается в том, чтобы помочь человеку приобрести возможность самому выбирать то, как он организует свой опыт.

от ведущей репрезентативной системы индивида *Y*, — мы можем предсказать, что каждый из этих людей, столкнувшись с «одним и тем же» опытом реального мира, получит в результате опыт, весьма отличный от опыта другого человека.

Например, когда музыкант слушает музыкальное произведение, он получает более сложный опыт, то есть он способен обнаружить, репрезентировать и насладиться сочетаниями звуков, недоступных восприятию человека, у которого ведущей репрезентативной системой является визуальная, независимо от того, осознается это им или только проявляется в поведении. Художник будет способен различать оттенки в своем переживании захода солнца, невоспринимаемые человеком, у которого наиболее развитой репрезентативной системой оказывается кинестетическая. Знаток вин заметит тонкие различия в букете и в аромате отдельных вин, но они будут незаметны для людей, у которых сочетание вкусовой и обонятельной систем не является наиболее развитой репрезентативной системой.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕДУЩУЮ РЕПРЕЗЕНТАТИВНУЮ СИСТЕМУ

Чтобы определить, какая именно репрезентативная система является у клиента ведущей, психотерапевт должен всего лишь обратить внимание на предикаты, с помощью которых тот описывает свой опыт. Описывая какие бы то ни было явления или события, клиент выбирает (как правило, неосознанно) слова, наилучшим образом репрезентирующие его опыт. Среди этих слов имеется особое множество, которое называется *предикатами*. Предикаты — это слова, которые клиент использует для описания различных частей своего опыта и которые соответствуют

присутствующим в его опыте процессам и отношениям. Предикаты проявляются в виде глаголов, прилагательных и наречий, присутствующих в предложениях, используемых клиентом для описания своего опыта. Например, в следующем высказывании содержатся примеры каждой из перечисленных выше категорий предикатов:

Она ясно видела пурпурные пижамы.

В этом предложении имеются следующие предикаты:

глагол	*видела*
прилагательное	*пурпурный*
наречие	*ясно*

УПРАЖНЕНИЯ

А теперь мы предлагаем три упражнения, которые позволят вам:

А. Развить способность к распознаванию предикатов.

Б. Определить репрезентативную систему или системы, связанные с каждым из предикатов.

В. Обратить внимание на предикаты, используемые несколькими конкретными людьми.

УПРАЖНЕНИЕ А

Предикаты

Укажите предикаты, которые присутствуют в каждом из приведенных ниже редложений.

Он чувствовал, что ему становится *нехорошо* от того, как она держит плачущего ребенка.	глаголы: *держать, становиться, чувствовать* прилагательное: *плачущий* наречие: *нехорошо*

Ослепительная женщина проследила взглядом за тем, как серебристый автомобиль мелькнул мимо мерцающей витрины.	глаголы: *следить, мелькнуть* прилагательные: *ослепительный, серебристый, мерцающий*
Он громко вскрикнул, услышав резкий визг шин об асфальт на тихой улице.	глаголы: *вскрикнуть, услышать* прилагательное: *тихий* наречие: *громко*
Человек коснулся рукой влажного пола в отсыревшем здании.	глаголы: *касаться* прилагательное: *влажный, отсыревший*

УПРАЖНЕНИЕ Б

Идентификация репрезентативных систем по предикатам

После того как вы установили предикаты в предложениях из предыдущего упражнения, вернитесь к ним и определите, какая репрезентативная система (или системы) связана с каждым из них. Обратите внимание на то, что некоторые предикаты не связаны однозначно с какой-либо из репрезентативных систем. Например, предикат «свежий» может быть связан как с кинестетической репрезентативной системой, так и с визуальной, в зависимости от контекста его употребления. Или, к примеру, предикат «напрягаться» в таком предложении, как

Тело ее напряглось

может относиться и к визуальной, и к кинестетической репрезентации, потому что опыт, описанный в данном предложении, можно проверить тактильно или визуально, наблюдая за напряжением мышц человеческого тела. В тех случаях, когда вы не уверены, о какой именно репрезентативной системе идет речь, спросите себя, что бы вы

сделали для проверки описания, задаваемого предикатами в предложении, в котором они присутствуют.

Здесь нам хотелось бы сообщить, что на наших семинарах наиболее частой реакцией на идею об установлении ведущей репрезентативной системы по используемым в речи предикатам была реакция недоверия. Мы хотели бы, чтобы вы поняли, что лишь очень малая часть общения на естественном языке оказывается на самом деле метафорической. Большинство людей, описывая собственный опыт, даже в случайном разговоре выражаются совершенно буквально. Фразы вроде: «Я вижу, что вы говорите» чаще всего употребляют люди, которые организуют свой мир в первую очередь посредством визуальных образов. Это люди, у которых ведущей репрезентативной системой является визуальная. И они в буквальном смысле «создают картины» того, что они слышат. Наши студенты сначала проходят стадию недоверия. Затем они начинают по-новому прислушиваться к тому, что говорят окружающие, и поражаются, как много можно таким образом узнать о самих себе и о других людях. Наконец, они осознают ценность этого знания.

Мы надеемся, что вы начнете прислушиваться к самим себе и к окружающим вас людям. В частности, чтобы развить эти новые навыки, предлагаем вам следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ B

Определение предикатов в речи конкретного человека

Каждый день выбирайте какого-нибудь одного человека и обращайте внимание на предикаты, которые он использует. Другими словами, старайтесь определить, с какой репрезентативной системой связаны предикаты, которые вы слышите в его речи. После того как вы установите таким образом ведущую репрезентативную систему данного

человека, задайте ему прямой вопрос о том, как он в данный момент времени организует свой опыт.

Если ведущей репрезентативной системой этого человека является визуальная система, задайте ему вопросы:

Создаете ли вы в своем воображении картины, визуальные образы?

Появляются ли в вашем сознании визуальные образы, когда вы говорите со мной и слушаете меня?

Можете ли вы увидеть то, о чем я говорю?

Если его ведущей репрезентативной системой является кинестетическая, задайте ему такие вопросы:

Ощущаете ли вы то, что говорите?

Чувствуете ли вы то, что я говорю?

Если же его ведущей репрезентативной системой является аудиальная, спросите его:

Слышите ли вы у себя в голове голоса?

Слышите ли вы то, что я говорю вам, в голове?

Попробуйте выполнить эти упражнения. Будьте уверены, что с их помощью вы сможете узнать много интересного о самих себе и о людях вокруг вас. Мы настоятельно рекомендуем вам задавать людям любые вопросы, которые помогут вам понять, как они организуют свой опыт в этих различных модальностях.

Выходные каналы

Люди не ограничиваются тем, что представляют свой опыт средствами той или иной репрезентативной системы, они также основывают на них свою коммуникацию. Коммуникация между людьми осуществляется в различных формах, таких, например, как язык, позы, жесты,

особенности голоса и т. д. Мы называем эти формы *выходными каналами*. Дальше в нашей книге мы вернемся к обсуждению этих форм общения.

МЕТА — ЧТО ЭТО?

Говорить на языке клиента

До сих пор мы описывали различные способы, посредством которых люди организуют свой опыт, создавая наиболее часто используемые репрезентативные системы, такие как визуальная, кинестетическая, аудиальная, а также репрезентативная система естественного языка. Информация о том, каким способом ваши клиенты организуют свой мир, если ее понять, может оказаться полезной в целом ряде отношений. Во-первых, способность психотерапевта лучше понять, как его клиенты переживают и репрезентируют мир, позволяет ему успешнее создавать опыт, который можно использовать для того, чтобы изменить их жизнь. В главе 6 тома I «Структуры магии» мы описали целый ряд способов, с помощью которых психотерапевт может определить, какую именно технику уместно использовать в том или ином случае. Если, например, клиент ощущает панический страх перед каким-то предстоящим событием, по отношению к которому у него нет референтной структуры, то направленная фантазия или последовательность спонтанных фантазий могут создать для него такую референтную структуру. Возможно, вы уже обратили внимание, что эти фантазии в случае людей с предпочитаемой визуальной системой окажутся более эффективным средством, чем в случае аудиальных клиентов.

Теперь рассмотрим, каким образом вы, как психотерапевт, могли бы помочь клиенту в отыгрывании, то есть

повторном воспроизведении его прошлого опыта. Если клиент организует свой опыт главным образом с помощью визуальных средств (с помощью картин), тогда один из способов гарантировать ему возможность репрезентации опыта, создаваемого в процессе отыгрывания, состоит в том, чтобы предложить ему побыть в роли зрителя, пока другие люди изображают персонажей из его прошлого опыта, так, чтобы он мог *увидеть* разыгрываемую сцену. В то же время если клиент организует свой опыт кинестетически (через телесные ощущения), то его активное участие в инсценировке в роли то одного, то другого человека, участвовавшего в его прошлом опыте, более эффективно поможет ему *воссоздать чувства* всех участников данного события.

Как мы уже говорили в первом томе «Структуры магии», один из способов, которым люди обедняют свой собственный мир, — ограничивая себя, лишая себя возможности выбора, — состоит в опущении некоторой части их опыта. Когда человек откладывает в сторону целую репрезентативную систему, его модель и его опыт сокращаются в объеме. Идентифицируя репрезентативную систему (системы) клиента, психотерапевт узнает, какие именно части мира, включая самого психотерапевта, доступны его клиенту. Например, если в модели клиента есть некое ограничение, ставшее причиной испытываемого им страдания, и блокирующий изменение паттерн совладания требует умения репрезентировать свой опыт с помощью визуальной репрезентативной системы, психотерапевт понимает, какого рода опыт ему следует создать, чтобы помочь клиенту измениться. Помогая клиенту восстановить старый или создать новый способ организации собственного опыта, будь то умение войти в соприкосновение или умение яснее видеть или внимательнее слушать, психотерапевт будет вместе с клиентом испытывать сильные и воодушевляющие переживания.

Доверие

Вторым и, вероятно, наиболее важным результатом понимания психотерапевтом репрезентативной системы клиента является доверие. В большинстве направлений психотерапии придается огромное значение доверию, которое клиент испытывает к психотерапевту, однако это редко осознанно понимают и редко этому учат. Клиент почувствует к вам доверие, если он будет убежден, во-первых, в том, что вы понимаете его, во-вторых, что вы можете помочь ему получить от жизни больше, чем он получает сейчас. Соответственно возникает вопрос: благодаря чему у клиента возникает такая убежденность? Ответ на этот вопрос тесно связан с вопросом о том, с помощью какой репрезентативной системы клиент организует свой опыт. Допустим, мы имеем дело с клиентом, у которого развита кинестетическая репрезентативная система. Сначала мы выслушаем его описание собственного опыта, затем проверим, как мы поняли то, что он сказал (его модель мира), строя при этом свои вопросы к клиенту — а фактически организуя все свое общение с ним — с использованием кинестетических предикатов. Поскольку данный клиент организует свой опыт кинестетически, употребляя в общении с ним кинестетические предикаты, мы, во-первых, облегчаем ему понимание наших сообщений и, во-вторых, позволяем ему убедиться (в данном случае *почувствовать*), что мы понимаем его. Этот процесс выбора предикатов, цель которого состоит в том, чтобы наши клиенты с большей легкостью понимали нас, представляет собой основу и начало доверия. Клиент, такой как описан выше, *почувствует*, что психотерапевт понимает его, и еще он *почувствует*, что раз психотерапевт способен его понять, то он способен и помочь ему.

УПРАЖНЕНИЕ

Согласование предикатов

Каждый день выбирайте какого-нибудь одного человека и, тщательно прислушиваясь к его словам, определяйте по используемым им предикатам его ведущую репрезентативную систему. Затем, используя приведенную ниже таблицу перевода, приведите свои языковые реакции в соответствие с его языковыми реакциями, так чтобы отвечать ему в предпочитаемой им репрезентативной системе.

Значение	Кинестетик	Визуал	Аудиал
Я (не) понимаю вас	Я (не) чувствую, что то, что вы говорите, правильно	Я (не) вижу, что вы говорите	Я (не) слышу вас достаточно отчетливо
Я хочу что-то сообщить вам	Я хочу, чтобы вы что-то почувствовали	Я хочу вам что-то показать (показать картину чего-то)	Я хочу, чтобы вы внимательно выслушали, что я вас скажу
Опишите мне детальнее свой опыт в данный момент	Позвольте мне войти в соприкосновение с тем, что вы сейчас чувствуете	Нарисуйте/покажите мне ясную картину того, что вы сейчас видите	Расскажите мне подробнее о том, что вы сейчас говорите
Мне нравится то, что происходит между нами в данный момент	У меня это вызывает хорошие чувства. У меня хорошее ощущение от того, что мы с вами делаем	Это кажется мне поистине ярким и светлым	Это действительно хорошо звучит
Вы понимаете, что я говорю?	Воспринимаете ли вы то, что я пытаюсь вам передать?	Видите ли вы то, что я вам показываю?	Хорошо ли звучит для вас то, что я говорю?

Пользуйтесь этой таблицей следующим образом: в крайнем левом столбце содержится значение, которое вы на самом деле хотите сообщить своему клиенту. В соседних столбцах даны эквиваленты, представленные средствами трех репрезентативных систем.

Осознанно подбирая предикаты так, чтобы они соответствовали предикатам человека, с которым вы общаетесь, вы сумеете добиться более четкой и непосредственной коммуникации.

После того как вы усвоите идею репрезентативных систем, у вас появится основа, на которой вы сможете структурировать опыт взаимодействия с клиентами. Таким образом вы поможете им научиться по-новому справляться с трудными ситуациями, а это обогатит их переживания, позволит осуществить их надежды и мечты, превратить жизнь в положительный опыт личностного развития и роста.

МЕТАТАКТИКА

I. Предикаты: согласовывать или не согласовывать

Когда вы говорите со своими клиентами и задаете им вопросы, между вами происходит нечто большее, чем просто обмен словами. Мы посвятили весь первый том «Структуры магии» тому, чтобы научить вас задавать вопросы, основываясь на форме поверхностных структур, используемых вашими клиентами. Репрезентативную систему, которая подразумевается предикатами, содержащимися в речи клиентов, мы называем *метаформой*. Если вы хотите, чтобы клиент понимал вас и доверял

вам, вы должны выбирать предикаты, которые согласуются с его предикатами. Если вы хотите получить от клиента некую информацию, вопросы, сформулированные с учетом его ведущей репрезентативной системы, позволят ему отвечать вам легче и подробнее. Например, если вы хотите получить информацию от клиента с предпочитаемой визуальной системой, вы можете формулировать вопросы таким образом:

Как вы **смотрите** *на эту ситуацию?*
В чем вы **видите** *для себя препятствие?*

Применяя нашу метамодель в разговоре с кинестетиком, мы спросим его:

Что вы **чувствуете** *в этой ситуации?*
В чем вы **ощущаете** *для себя препятствие?*

Такое переключение с одних предикатов на другие даст вашим клиентам возможность сообщить вам значительно больший объем информации. В прошлые годы в ходе наших семинаров мы неоднократно встречали психотерапевтов, которые задавали своим клиентам вопросы, не имея представления об используемых при этом репрезентативных системах. Как правило, они употребляли предикаты, связанные с их собственной предпочитаемой репрезентативной системой. Покажем это на примере:

Клиентка *(визуал). Мой муж не видит во мне значимого для него человека.*

Психотерапевт *(кинестетик). Какие чувства вы испытываете по этому поводу?*

К. *(визуал). Что?*

П. *(кинестетик). Какие чувства вы испытываете из-за того, что ваш муж не воспринимает вас как значимого человека?*

К. *(визуал). Это сложный вопрос. Я даже не знаю.*

И разговор продолжался в таком духе, топчась на месте, пока, наконец, психотерапевт не заявил авторам, выйдя из кабинета:

— Я чувствую *себя совершенно беспомощным, с этой женщиной очень* тяжело *разговаривать. Она сопротивляется всем моим действиям.*

Мы не раз имели возможность наблюдать, как драгоценное время час за часом уходило впустую вследствие таких коммуникационных недоразумений между психотерапевтом и клиентом. Психотерапевт, которого мы только что цитировали, действительно пытался помочь своей клиентке, а клиентка искренне стремилась к сотрудничеству с ним, но ни один из них не обладал способностью различать репрезентативные системы. Взаимодействие между людьми в подобных случаях становится, как правило, сумбурным и утомительным. В итоге, когда друг с другом общаются люди, пользующиеся различными наборами предикатов, это часто заканчивается взаимным навешиванием ярлыков.

Как правило, кинестетики обвиняют аудиальных и визуальных собеседников в бесчувственности. Визуалы упрекают аудиалов в том, что те не обращают на них внимания, поскольку во время разговора не смотрят им в глаза. Аудиалы жалуются, что кинестетики их не слушают, и т. д. В результате, как правило, представители одной группы приходят к заключению, что представители другой группы намеренно ведут себя недоброжелательно, злокозненно или ненормально. Вернемся, однако, к фундаментальной посылке, сформулированной нами в первом томе «Структуры магии»:

> В стремлении понять, почему некоторые люди не перестают причинять себе страдание и боль, для нас было важно осознать, что эти люди не являются испорченными, больными или сумасшедшими. На самом деле они выбирают лучшие из осознаваемых ими возможностей, то есть делают лучший выбор из тех вариантов, которые доступны им в их собственной модели мира. Другими словами, поведение человека, каким бы странным оно ни казалось на первый взгляд, приобретает смысл, если рассматривать его в контексте вариантов выбора, порождаемых моделью мира этого человека.

Если модель человека базируется на визуальной системе, его затруднение при ответе на вопрос, предполагающий кинестетическую репрезентацию, — это отнюдь не форма сопротивления, а скорее указание на границы его модели. Соответственно, психотерапевт может рассматривать эту неспособность давать ответы на подобные вопросы как определенное достоинство, поскольку она подсказывает ему, какая именно разновидность опыта поможет клиенту раздвинуть границы своей модели. В приведенной выше расшифровке стенограммы модель клиентки основывалась, главным образом, на визуальных репрезентациях, так что источником ее неудовлетворенности собственным мужем могло быть отсутствие кинестетических и аудиальных репрезентаций. Так оно и оказалось. Когда авторы вместе с психотерапевтом вернулись к клиентке, они получили от нее в ходе дальнейшего разговора следующую информацию.

Итак, клиентка считала, что муж *не видит* в ней значимого для себя человека.

> **Психотерапевт.** *Откуда вы знаете, что он не видит в вас значимого для него человека?*
>
> **Клиентка.** *Я для него наряжаюсь, а он этого даже не замечает. (Женщина предполагает, что ее муж, как и она сама, имеет визуальную модель мира.)*
>
> **П.** *Откуда вы знаете, что он этого не замечает?*
>
> **К.** *Да он просто хватает меня в охапку и даже не посмотрит. (Он реагирует кинестетически, а не любуется ею с некоторого расстояния, достаточного, чтобы хорошо все рассмотреть.)*

Здесь у психотерапевта есть две возможности продемонстрировать женщине, что ее карта территории — это не сама территория. Во-первых, он может объяснить ей, что ее муж воспринимает мир не так, как она сама, и что ее «чтение мыслей» (см. «Структура магии», том I, глава 4) вовсе не соответствует реальности ее мужа. Ведь вполне возможно, что на самом деле он заметил

ее и отреагировал согласно собственной модели мира (то есть кинестетически). Во-вторых, психотерапевт может приступить к развитию у клиентки кинестетической репрезентативной системы, которая в ряде отношений расширит ее карту мира.

Один из способов решить эту задачу заключается в том, чтобы осознанно согласовывать предикаты, а не случайным образом использовать несогласованные предикаты. Так, психотерапевт может спросить клиентку:

> *Что вы чувствуете, когда видите, что ваш муж не замечает вас?*

Задавая свой вопрос, психотерапевт понимает, что клиентка, возможно, не сумеет ответить на него. Если она действительно не может этого сделать, психотерапевт начинает давать ей инструкции, способствующие развитию ее кинестетической репрезентативной системы.

> **Психотерапевт.** *Закройте глаза и мысленно представьте своего мужа. Вы можете видеть его? (Клиентка кивает головой.) Хорошо. Теперь опишите мне, что вы видите.*
>
> **Клиентка.** *Он просто сидит на стуле и не обращает на меня внимания.*
>
> **П.** *Представляя себе этот образ, обратите внимание на свои физические ощущения, например, в желудке или на напряжение мышц спины или рук. Что вы чувствуете, глядя на вашего мужа?*
>
> **К.** *Я не могу сказать точно.*
>
> **П.** *Хорошо, опишите, как можете.*
>
> **К.** *Мне кажется, спина у меня немного напряжена и...*

Подобные упражнения позволят вашим клиентам, как и этой женщине, развить другие репрезентативные системы для создания карт. В результате их модели мира неизбежно изменятся, приведя к появлению новых возможностей выбора. В течение длительного времени в различных направлениях психотерапии клиентов подталкивали к *правильным* ответам. Приверженцы некоторых

школ критиковали аудиальную репрезентацию за излишнюю аналитичность, заявляя, что необходим более тесный контакт с клиентом. Наш опыт показывает, что нам необходим весь потенциал человека — кинестетические, визуальные и аудиальные репрезентации. Техники и формы различных психотерапевтических подходов содержат в себе богатейшие ресурсы для достижения этой цели. Во многих видах психотерапии содержатся техники, предполагающие более тесное соприкосновение между людьми. Во многих других разработаны техники, с помощью которых человек может яснее видеть, что происходит в его жизни; есть также техники, помогающие человеку прислушиваться к миру.

Такой способ использования техник всех психотерапевтических подходов может привести исключительно к тому, что вы сможете работать более эффективно и получать более надежные результаты у большего числа клиентов.

II. Переключение с одной репрезентативной системы на другую

Как мы неоднократно отмечали в I томе «Структуры магии», когда к нам приходят люди, испытывающие боль, чувствующие множество ограничений, не имеющие достаточно возможностей для выбора, мы обычно обнаруживаем, что их мир довольно богат и разнообразен и они могли бы получить в нем все, что им хочется, однако их способ репрезентации мира недостаточно богат и разнообразен для этого. Другими словами, то, как каждый из нас репрезентирует собственный опыт, будет либо причинять нам страдания и боль, либо позволит участвовать в живом процессе развития и роста. Говоря конкретно, если мы предпочтем (осознанно или нет) представлять

определенные разновидности опыта с помощью той или иной репрезентаивной системы, то мы либо будем причинять себе боль, либо создадим множество новых вариантов выбора. Ниже мы приводим примеры этого процесса. Обратите внимание, что в каждом из описанных случаев метатактика переключения с одной репрезентативной системы на другую позволяет клиенту преодолеть боль или устранить препятствие на пути к дальнейшему росту и изменению.

Джордж, молодой человек в возрасте около 30 лет, согласился поработать с нами на групповой сессии (в группе тренинга для психотерапевтов). Мы попросили его выйти на середину комнаты, сесть на стул и сообщить, над чем бы он хотел поработать. Сначала он довольно сумбурно перечислял события прошедшего дня, а затем, поморщившись от боли, прервал свой рассказ и пожаловался на сильную головную боль, беспокоившую его уже несколько часов. Он сказал, что из-за этой головной боли никак не может сосредоточиться на рассказе. Психотерапевт решил поработать непосредственно с его физической (кинестетической) репрезентацией, используя для этого метатактику II. Внимательно прислушавшись к тому, какие предикаты Джордж выбирает для описания своей проблемы, психотерапевт пришел к выводу, что ведущей репрезентативной системой Джорджа является визуальная система. Об этом свидетельствовали, например, такие высказывания:

Не вижу, каким образом моя головная боль связана с...

Я стараюсь вообразить, как...

Я выражаюсь не слишком ясно. Если бы мне удалось показать вам...

Затем психотерапевт поставил пустой стул напротив стула, на котором сидел Джордж, и сказал:

Психотерапевт. *Джордж, посмотрите на этот стул. Вы видите, что в данный момент он пуст. Теперь закройте глаза и сфокусируйте перед своим мысленным взором*

яркий и четкий образ этого пустого стула, расположенного напротив вас. Теперь нарисуйте мне картину своей головной боли, используя для этого как можно более живые и красочные слова. Я хочу, чтобы вы видели в деталях, как ваши мышцы переплетаются между собой, вызывая друг в друге напряжение, причиняющее вам боль. Вы видите все это четко и ясно?

Джордж. *Да, я ясно это вижу. (Джордж описывает свою головную боль в визуальных терминах, а психотерапевт помогает ему создать образ, задавая вопросы, в которых тоже использует визуальные предикаты.)*

П. *Теперь, Джордж, дышите глубоко и ровно.*

(С этими словами психотерапевт приближается к Джорджу и вербально и кинестетически, с помощью прикосновений помогает ему выработать глубокое и ровное дыхание.)

Теперь, Джордж, я хочу, чтобы вы ясно увидели, как вы выдыхаете, как с каждым выдохом, сделанным вами, вы выдыхаете из себя всю свою головную боль. Я хочу, чтобы вы видели, как боль, медленно растворяясь и клубясь, выходит из вашей головы через нос, как она вытекает у вас из ноздрей, как с каждым глубоким выдохом вы выдыхаете, выдыхаете наружу это облако растекающейся, вихрящейся боли, которая устремляется к пустому стулу, расположенному напротив вас. Смотрите на нее, представляйте себе четкий образ боли, сгущающейся на стуле с каждым вашим выдохом, вытесняющим ее из вас. Кивните мне головой, когда у вас сформируется четкий образ облака боли, расположенного на стуле напротив вас.

Джордж кивнул, сообщая психотерапевту, что он выполнил инструкцию. После этого психотерапевт помог Джорджу сформировать из этого клубящегося облака боли, расположенного на стуле, образ с лицом и телом. Лицо и тело принадлежали одному человеку, с которым Джордж имел какое-то неясное неоконченное дело. После

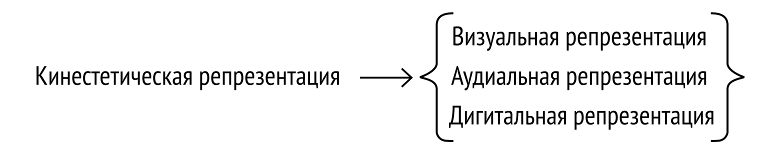
того как Джордж высказал все, что имел сказать этому человеку, психотерапевт наклонился к нему и спросил, как он чувствует себя в данный момент. Джордж улыбнулся и с удивлением на лице ответил:

Д. *Я чувствую себя прекрасно, мысли совершено четкие, а головная боль совсем прошла!*

Весь описанный процесс работы с молодым человеком, страдающим головной болью, занял всего несколько минут. Этот процесс представляет собой просто пример эффективного применения метатактики II. Мы обратили внимание, что когда люди репрезентируют некоторые разновидности своего опыта с помощью кинестетической репрезентативной системы, они могут причинять себе боль. Если, как в описанной выше ситуации, психотерапевт может определить другую ведущую репрезентативную систему клиента, не кинестетическую, он сможет помочь клиенту перекодировать (или переотобразить, перерепрезентировать) причиняющий боль опыт из кинестетической системы в другую ведущую репрезентативную систему. Другими словами, психотерапевт помогает клиенту переключить опыт с репрезентативной системы, причиняющей боль, на другую систему, которая не причиняет боли. Причем этот опыт будет представлен в такой форме, что клиент сможет справляться с ним более эффективно. Основываясь на описанном случае и на других, аналогичных ему, можно сделать обобщающий вывод, что когда клиент испытывает боль (а это говорит нам, что его способ кинестетического представления некоего опыта вызывает у него боль), психотерапевт может непосредственно воздействовать на эту боль, если:

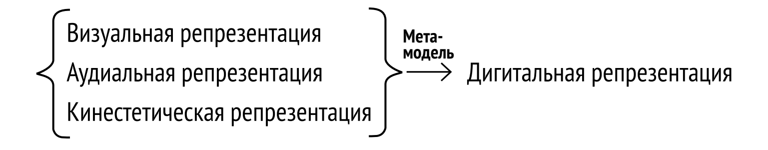
а) идентифицирует ведущую репрезентативную систему клиента (отличную от кинестетической);
б) создаст опыт, в котором клиент отображает свою кинестетическую репрезентацию средствами другой ведущей репрезентативной системы.

Таким образом:



Кстати, следует отметить, что собственно метамодель можно рассматривать как функцию отображения, обеспечивающего перенос опыта из любой репрезентативной системы в дигитальную репрезентативную систему (слова, словосочетания, предложения).

Таким образом:



Сьюзен, женщина 40 лет, выразила желание поработать на одной из сессий в руководимой нами группе тренинга для психотерапевтов. Ее попросили выйти на середину комнаты и сказать всем, над чем она хотела бы поработать. Она сообщила, что ее беспокоят слишком живые картины в ее воображении. Она сказала, что пыталась избавиться от этих образов, но они преследуют ее и совершенно не дают заниматься другими нужными делами. Внимательно проследив за тем, какие предикаты употребляет в своей речи клиентка, психотерапевт пришел к выводу, что ее ведущая репрезентативная система — кинестетическая. Он попросил Сьюзен как можно более подробно и красочно описать преследующие ее образы. Когда она закончила описание, психотерапевт попросил ее повторить все сначала, но на этот раз потребовал, чтобы она представляла каждую часть своих визуальных образов кинестетически, то есть чтобы она сама

была частью своих зрительных фантазий и испытала их непосредственно своим телом. Весь процесс занял примерно 20 минут, причем в конце отыгрывания Сьюзен заявила, что мучившие ее визуальные образы пропали и она чувствует огромный прилив сил.

Этот эпизод также демонстрирует большие возможности метатактики II. Женщина, чьей ведущей репрезентативной системой была кинестетическая, испытывала трудности, стараясь избавиться от неких преследовавших ее визуальных образов. Когда психотерапевт помог ей отобразить опыт, представленный средствами визуальной системы, в ее ведущую репрезентативную систему (кинестетическую), ее переживание приобрело такую форму, что она сумела справиться с ним и даже смогла превратить его в источник собственной силы. На этом основании можно сделать вывод, что когда клиент не может совладать с каким-либо опытом, представленным в репрезентативной системе, отличной от его ведущей репрезентативной системы, психотерапевт имеет прекрасную возможность помочь ему, если предложит отобразить тот же опыт средствами ведущей системы. В предпочитаемой репрезентативной системе человек различает наибольшее число особенностей, и, как правило, именно в ней он в состоянии наиболее эффективно обрабатывать свой опыт.

Таким образом:

Репрезентативная система *X* ⟶ Репрезентативная система *Y*,

где *Y* — это ведущая репрезентативная система клиента.

III. Добавление репрезентативных систем

Третья метатактика, которая имеется в распоряжении психотерапевта при работе с репрезентативными системами, состоит просто в дополнении референтной структуры клиента еще одной репрезентативной системой. Добавление совершенно новой репрезентативной системы резко расширяет модель мира клиента, открывая перед ним множество новых вариантов выбора. Рассмотрим, какие изменения претерпевает опыт у человека, который прежде организовывал его целиком в терминах телесных ощущений (кинестетически), когда он вдруг приобретает способность репрезентировать свой опыт визуально. Это изменение буквальным образом открывает ему новый взгляд на жизнь, новый способ делать жизненно важные выборы. Метатактика III отличается от метатактики II тем, что не приводит к перекодированию опыта из одной репрезентативной системы в другую. Вместо этого человек сохраняет свой опыт, как он представлен в текущей репрезентативной системе, просто *добавляя* новую репрезентацию того же опыта.

Мэри Лу, женщина немного за сорок, была одной из участниц нашей группы тренинга для психотерапевтов. Наблюдая за тем, как Мэри Лу рассказывала группе о своих трудностях, психотерапевт обратил внимание, что всякий раз, когда она произносила критическое замечание о собственном поведении, звучание ее голоса (тональность) резко менялось. Она в буквальном смысле начинала говорить другим голосом. Психотерапевт попросил Мэри Лу повторить несколько критических замечаний о самой себе, обращая при этом внимание на голос, которым она их произносит. Когда она закончила тираду, психотерапевт наклонился к ней и спросил, чьим голосом она только что говорила. Она, не задумываясь, ответила, что это был голос ее отца. Тогда психотерапевт попросил ее закрыть

глаза и услышать этот голос в голове. Она легко справилась с заданием. После этого психотерапевт предложил, чтобы она, слушая голос отца, постаралась увидеть, как шевелится его рот, увидеть движения его губ, сопровождающие звучание слов. Когда она сделала это, он сказал ей, чтобы она увидела остальные черты отцовского лица.

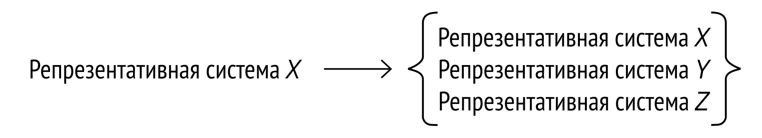
Психотерапевт еще какое-то время работал с Мэри Лу и, используя голос ее отца, помог ей создать полную зрительную репрезентацию, соответствующую голосу, который продолжал звучать в ее голове. Соотнеся друг с другом визуальную и аудиальную репрезентации, психотерапевт использовал этот материал в качестве основы для инсценировки, в которой Мэри Лу играла саму себя и своего отца. Таким образом, на завершающем этапе в игру включились все три репрезентативные системы — аудиальная, визуальная и кинестетическая. Техника отыгрывания, первоначально основывающаяся на аудиальной репрезентации, к которой затем были добавлены другие репрезентативные системы (визуальная и кинестетическая), — то есть метатактика III, — позволила Мэри Лу осознать и преодолеть некоторые сильные ограничения, мешавшие ее дальнейшему росту.

Приведенный выше пример демонстрирует принципы использования метатактики III. Психотерапевт отмечает неожиданные изменения в поведении клиента. Используя репрезентативную систему, в которой имело место это изменение, в качестве основы для построения более полной референтной структуры (см. «Структура магии», том I, глава 6), психотерапевт отыскивает точку соприкосновения между этой репрезентативной системой и репрезентативной системой, которую он хочет добавить. Например, поскольку в рассматривавшемся примере начальной репрезентативной системой была аудиальная система (а именно звучал голос другого человека), психотерапевт в первую очередь предложил клиентке, чтобы она построила визуальный образ рта, который был связан с этим голосом. Как только некая часть новой

репрезентативной системы оказывается связанной с исходной, психотерапевт может поработать над тем, чтобы клиент более полно разработал новую репрезентативную систему. В результате применения этой метатактики у клиента происходит резкое расширение репрезентации опыта, который вызывает у него определенные трудности. Такая дополненная репрезентация позволяет клиенту расширить его модель мира и, соответственно, увеличить количество вариантов выбора, доступных ему в тех или иных ситуациях. В обобщенном виде использование метатактики III можно представить следующим образом:

а) идентифицировать опыт, в связи с которым у клиента возникают трудности и который зафиксирован в репрезентативной системе *X*;
б) найти относящуюся к этому опыту точку соприкосновения между репрезентативной системой *X* и репрезентативной системой *Y*;
в) разработать опыт, первоначально представленный в репрезентативной системе *X*, средствами новой репрезентативной системы *Y*;
г) повторить этап б.

В виде схемы:



РЕЗЮМЕ ЧАСТИ I

Утверждение Кожибски, что «карта — не территория», верно сразу в двух отношениях. Во-первых, все мы, будучи человеческими существами, создаем модели мира и руководствуемся ими в процессе формирования своего

поведения. Во-вторых, для репрезентации опыта в нашем распоряжении имеется целый ряд различных карт — кинестетическая, визуальная, аудиальная, естественный язык и т. д.[1] Эти карты нашего опыта не обязательно репрезентируют информацию, которая поступает по входным каналам органов чувств только в непосредственно связанные с ними репрезентативные системы. Например, я могу описать картину средствами естественного языка, а другой человек может услышать мое описание и создать для него картину. Как правило, у каждого человека есть одна, наиболее предпочитаемая репрезентативная система, и часто мы пренебрегаем другими доступными нам репрезентативными системами.

Чаще всего ведущую репрезентативную систему человека можно определить по тем предикатам естественного языка, которые он использует для описания собственного опыта. Доверие клиента к психотерапевту возникает тогда, когда психотерапевт присоединяется к его ведущей репрезентативной системе путем переключения на его набор предикатов, то есть, по сути, начинает говорить на языке клиента. (Доверие, конечно, приходит не только в результате изменения употребляемых предикатов, но об этом мы будем говорить дальше.)

Когда вы понимаете, как клиент организует свой собственный опыт, какой репрезентативной системой он пользуется и какая из репрезентативных систем является у него ведущей, у вас, как у психотерапевта, появляется возможность наиболее эффективно помочь ему в расширении его собственной модели мира, а в результате клиент получит больше возможностей для выбора, больше свободы, и вся его жизнь станет более богатой и насыщенной.

---

[1] Могут существовать и другие. Кроме того, мы пользуемся обонянием и вкусовыми ощущениями, чтобы вызвать давние, в особенности относящиеся к детским годам, воспоминания, а также в случае некоторых реакций, важных для выживания, когда мы, например, чувствуем запах, если что-то горит.

Часть II

НЕКОНГРУЭНТНОСТЬ

ЗАДАЧА ПСИХОТЕРАПЕВТА

Два человека сидят друг напротив друга. Один из них — психотерапевт, другой — клиент. Клиент несчастлив, он не удовлетворен своей нынешней жизнью, чувствует себя беспомощным, загнанным в тупик, испытывает боль и страдание. Перед психотерапевтом стоит задача помочь клиенту изменить свою жизнь таким образом, чтобы он мог развиваться дальше, увидел перед собой более богатый набор возможностей, чтобы он испытывал от жизни больше удовлетворения и меньше страдал. В чем конкретно состоит задача психотерапевта, человека, который занимается тем, что оказывает помощь другим людям, если он хочет помочь своему клиенту измениться?

Лично мы понимаем задачу оказания помощи следующим образом.

> Все психотерапевтические школы сталкиваются с проблемой адекватной реакции на проблемы этих людей. Адекватная реакция в данном контексте означает для нас, что мы стремимся помочь клиентам достичь изменений, которые обогатили бы их опыт. Крайне редко психотерапия может достичь этой цели путем изменения окружающего мира. Соответственно психотерапевтический подход, как правило, заключается в том, чтобы изменить способ восприятия

мира клиентом. Люди не оперируют непосредственно миром, их воздействие на мир с неизбежностью опосредствовано процессами их восприятия, или моделирования, этого мира. Таким образом, задача психотерапии состоит в том, чтобы изменить модель мира, созданную клиентом, и, как следствие, — его поведение и опыт. ... Общая стратегия поведения психотерапевта совпадает со стратегией, ясно и четко сформулированной в метамодели, и суть ее в том, чтобы поставить под вопрос обедненные части модели клиента и расширить их. Как правило, это принимает форму либо восстановления (отыгрывания), либо создания (направленная фантазия, психотерапевтические двойные связи) референтной структуры, которая противоречит ограничивающим обобщениям модели клиента и, следовательно, ставит их под вопрос.

«Структура магии»,
том I, глава 6

Другими словами, психотерапевт будет работать над тем, чтобы создать новый опыт, и работа эта будет проходить при активном и творческом участии клиента. Этот опыт будет направлен на способ, которым клиент организовал свое восприятие или модель мира, препятствующие его изменению. Этот опыт находится за пределами ограничений модели клиента. Процесс создания и переживания нового опыта предоставит в распоряжение клиента новую модель и новые возможности выбора жизненных решений.

МНОЖЕСТВЕННЫЕ СООБЩЕНИЯ

Для создания подобного опыта психотерапевт располагает множеством возможностей. В данном разделе книги мы описываем варианты выбора, доступные психотерапевту

при работе с одной из разновидностей поведения, характерного для его клиентов, а именно сосредоточим внимание на неконгруэнтной коммуникации.

В части I «Репрезентативные системы» мы подробно рассмотрели различные карты, которые мы, люди, используем для организации своего опыта. Поскольку каждый человек может организовать свой опыт с помощью разных репрезентативных систем, возникает вопрос: не представляют ли эти репрезентативные системы не только различные *типы информации*, но и различные *модели мира* у одного и того же человека? В последние десятилетия психотерапевты начали уделять внимание не только вербальной коммуникации клиента, но и посылаемым им сообщениям на языке тела. Представление о множественных сообщениях уже легло в основу многочисленных исследований, проведенных в этой области.

А теперь вернемся на некоторое время к тем двум людям (психотерапевту и клиенту) и внимательно понаблюдаем за тем, что между ними происходит.

Клиент и психотерапевт работают уже почти 20 минут. Клиент рассказывает о своих отношениях с женой. Психотерапевт наклоняется к клиенту и спрашивает его о том, какие чувства он испытывает к жене в данный момент. Тело клиента мгновенно напрягается, у него перехватывает дыхание, он резко выбрасывает вперед левую руку с вытянутым указательным пальцем, его правая рука опускается на колено ладонью вверх, и резким пронзительным голосом он торопливо произносит:

> *Я делаю все возможное, чтобы помочь ей, я так сильно люблю ее.*

Рассмотрим сообщения, которые психотерапевт только что получил от клиента:

а) тело напряжено;
б) дыхание поверхностное, неровное;
в) левая рука выброшена вперед с вытянутым указательным пальцем;

г) правая рука лежит раскрытой ладонью вверх на коленях;
д) голос резкий и пронзительный;
е) темп речи стремительный;
ж) слова: «я делаю все возможное, чтобы помочь ей, я так сильно люблю ее».

Это описание человека, коммуникация которого неконгруэнтна, то есть сообщения, передаваемые по различным выходным каналам (поза, движения, темп речи, тембр голоса и слова), не согласуются друг с другом и не передают единого сообщения. Так, слова клиента, когда он говорит о своей любви к жене, не согласуются с тембром голоса, которым он делает это сообщение. Его левая рука с вытянутым указательным пальцем не согласуется с правой рукой, лежащей на коленях раскрытой ладонью вверх. Таким образом, сообщение, передаваемое словами клиента, отличается от сообщения, передаваемого тоном его же голоса. Сообщение, передаваемое левой рукой клиента, отличается от сообщения, передаваемого его правой рукой.

Итак, психотерапевт в данный момент имеет дело с клиентом, предъявляющим ему набор не согласующихся между собой сообщений (неконгруэнтная коммуникация). Перед ним возникает проблема, как адекватно реагировать на эти множественные сообщения. Мы уверены, что каждый из вас, читая приведенное нами описание неконгруэнтной коммуникации клиента, сможет вспомнить ситуацию, когда ему самому пришлось иметь дело с клиентом, предъявляющим множественные неконгруэнтные сообщения. Рассмотрим, какими возможностями располагает психотерапевт (или любой человек, который должен как-то реагировать на собеседника, предъявляющего несовместимые между собой сообщения).

Во-первых, психотерапевт может просто не заметить (на осознанном уровне) неконгруэнтность — не согласованные между собой сообщения клиента. По нашим наблюдениям, в ситуации, когда психотерапевт не замечает

неконгруэнтности предъявляемых клиентом сообщений, он сам начинает ощущать замешательство и неуверенность. Это чувство неуверенности оказывается довольно устойчивым, и психотерапевт испытывает все больший и больший дискомфорт. Как правило, психотерапевты в таких ситуациях сообщают об ощущении, как будто они что-то упустили из виду. Во время наших семинаров тренинга для психотерапевтов мы много раз замечали, что спустя крайне небольшое время психотерапевт сам начинает реагировать неконгруэнтно, а именно согласовывать свои реакции с получаемыми от клиента сообщениями по каждому каналу отдельно.

Рассмотрим это на примере, которым мы начали эту главу. Если психотерапевт не заметит описанной неконгруэнтности, то вскоре обнаружит, что сам говорит с клиентом о его чувствах любви и преданности к жене резким голосом, и одновременно он отметит в своей позе неконгруэнтность, отражающую неконгруэнтность его клиента. Например, жесты его рук не будут согласованы между собой. Таким образом, эта первая возможность или выбор — не выбор вовсе, это просто неумение психотерапевта идентифицировать множественные сообщения, предъявляемые клиентом.

Во-вторых, психотерапевт может обнаружить конфликтующие сообщения клиента и предпочесть рассматривать те или иные из них как валидные (достоверные) сообщения, *действительно* отражающие *истинные* чувства клиента к его жене. По нашим наблюдениям, в подобных случаях выбор канала, по которому, как считает психотерапевт, поступают истинные сообщения, зависит от контекста сообщения. Например, согласно общепринятой культурной норме, каждый из нас может реагировать (сознательно) только на *слова*, которые наш собеседник использует для описания собственного опыта, но не на другие выходные каналы (тембр голоса, поза и т. д.). Если мы отвечаем на сообщения, которые поступают по другим, невербальным каналам, это считается

нарушением правил вежливости, или, как сказал один из наших знакомых, «нечестной игрой». Таким образом, мы научены нашей культурой, что достоверным сообщением среди множества одновременных, не согласованных между собой сообщений человека, чья коммуникация неконгруэнтна, является вербальное сообщение[1]. Во многих направлениях психотерапии в качестве *истинных* рассматриваются (по крайней мере, имплицитно) те сообщения, которые передаются позой и жестами клиента, — в противоположность выбору, навязываемому культурой. Психотерапевт, который принадлежит к одной из таких школ, будет отбирать для ответа сообщения, передаваемые позой или жестами клиента.

Как только психотерапевт определит, какое из конфликтующих сообщений является, по его мнению, достоверным, он должен выбрать, что ему делать дальше: либо определить, что *в действительности означает* сообщение, передаваемое по конкретному каналу (под выражением «в действительности означает» мы понимаем вербальное сообщение, которое получится, если перевести позу или жест на человеческий язык), либо каким-то образом привлечь к этому сообщению внимание клиента, а затем спросить его о том, какой смысл оно несет.

Первый из описанных способов мы называем *галлюцинацией*, причем не вкладываем в этот термин оценочного смысла и не утверждаем, что это плохой или отрицательный поступок со стороны психотерапевта. Мы просто указываем на следующее обстоятельство: когда психотерапевт определяет, каков может быть выраженный словами смысл полученного им невербального сообщения, и не просит клиента подтвердить или опровергнуть свое предположение, он исходит из допущения, что

---

[1] Возможно, вы сможете идентифицировать этот паттерн, основываясь на своем детском опыте, когда выведенный из себя родитель кричит на ребенка, чтобы тот говорил тише. Сообщение в этом случае будет: *Делай то, что я говорю, а не то, что делаю*.

выраженное словами значение данной позы или жеста совпадает с тем значением, которое они имеют в *его собственной* модели мира. Однако значение, которое определенная поза или жест имеют в модели мира психотерапевта, может совпадать, а может и не совпадать со значением позы и жеста в модели мира клиента. Как уже было сказано в I томе «Структуры магии»:

> ... основываясь на своем богатом опыте, он [психотерапевт] может интуитивно почувствовать, что именно отсутствует [в данном случае, какое значение имеет поза или жест]. Возможно, он предпочтет опираться на свою интерпретацию или догадку... Хотя мы не имеем ничего против такого выбора, тем не менее существует опасность, что эта интерпретация, или догадка, окажется неточной. Поэтому в нашей метамодели предусмотрены определенные меры безопасности для клиента. Чтобы подтвердить свою интерпретацию или догадку, психотерапевт формулирует высказывание, в которое включен этот материал, и предлагает клиенту проверить с помощью его интуиции, подходит ли ему предложенная интерпретация, осмысленна ли она для него, является ли она точной репрезентацией его модели мира.

Вторая возможность — выбор одного из невербальных сообщений в качестве достоверного и просьба к клиенту выразить его смысл словами, — уже обсуждалась нами в части I этой книги. По сути, речь идет о том, что психотерапевт просит клиента переключиться с одной репрезентативной системы на другую. В данном случае психотерапевт предлагает клиенту переключиться с сообщения, передаваемого позой и жестом, на сообщение, передаваемое репрезентативной системой естественного языка.

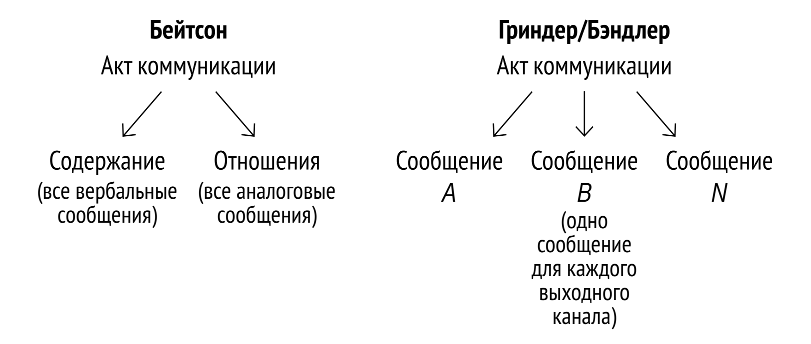
Описанный выше выбор, совершаемый психотерапевтом, то есть выбор сообщения, передаваемого выходной системой человеческого тела в качестве достоверной репрезентации истинных чувств клиента, хорошо обоснован в теориях коммуникации и психотерапии.

ТЕОРИЯ ЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ

По нашему мнению, наиболее четкая и совершенная модель человеческой коммуникации и психотерапии представлена в работах Грегори Бейтсона и его коллег. Будучи широко образованным исследователем и обладая острым умом, Бейтсон предложил, например, теорию двойных связей для объяснения заболевания шизофренией. В своей теории шизофрении Бейтсон обратился к модели, которую впервые представил Б. Рассел, разработавший ее для преодоления некоторых парадоксов, возникающих в метаматематике. Эта модель известна как теория логических типов.

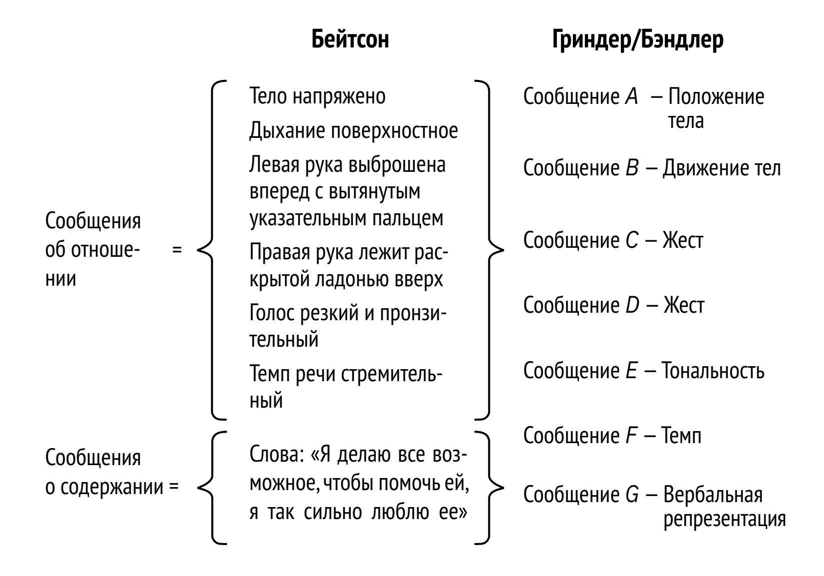
Содержание и отношение

Бейтсон и его коллеги категориально разделили любую человеческую коммуникацию на две части, или «уровня». Они назвали их сообщениями о *содержании* и сообщениями об *отношении*, а именно: вербальная (дигитальная) часть коммуникации (то, что человек говорит словами) рассматривается как содержательное сообщение данной



коммуникации, а невербальная (аналоговая) часть коммуникации считается сообщением об отношении. Следующая диаграмма поможет вам разобраться во взаимосвязи терминологии, предложенной Бейтсоном, и нашей собственной терминологии.

Возвращаясь к нашему исходному примеру, получаем следующую классификацию:



В дополнение к разделению коммуникации клиента на две категории — содержание и отношение, Бейтсон предлагает следующий метод, позволяющий определить, какая из этих категорий сообщения достоверна.

> Когда юноша говорит девушке: «Я люблю тебя», он пользуется словами для того, чтобы сообщить ей то, что гораздо убедительнее передается тоном его голоса и движениями; девушка, если она что-нибудь понимает, обратит больше внимания на эти сопутствующие словам знаки, чем на сами слова.
>
> Бейтсон. Экология разума

Бейтсон также отмечает:

> Как нам известно из наблюдений над животными, они могут одновременно предъявлять противоречивые сигналы — позы, которые означают агрессивность и в то же время стремление к бегству и т. п. Такая неоднозначность, однако, совершенно отличается от явления, известного среди людей, когда дружелюбие, выражаемое словами того или иного человека, вступает в противоречие с напряженностью и агрессивностью его интонации или позы. Человек здесь участвует в своего рода обмане, что, в целом, представляет собой более сложную разновидность поведения, чем у животных.
>
> (Там же.)

Оба процитированных утверждения Бейтсона основаны на предпосылке, что в тех случаях, когда коммуникация содержит противоречивые, или неконгруэнтные, сообщения, достоверной частью коммуникации является часть, связанная с отношением, то есть невербальные сообщения. Действительно, в последней цитате он употребляет слово «обман», говоря о словах, которые использует человек для передачи сообщения, отличающегося от сообщения, передаваемого невербальной частью коммуникации. Такое употребление слова «обман» подразумевает, что именно невербальное, или аналоговое, сообщение является сообщением, которое правильно отражает истинную природу чувств и намерений того или иного человека. Это решение Бейтсона и других специалистов станет понятнее, если мы рассмотрим модель, которую они используют для организации своего психотерапевтического опыта, — теорию логических типов.

Адаптируя теорию логических типов Б. Рассела для использования в рамках коммуникации и психотерапии, Бейтсон решил поместить часть коммуникации, связанную с «отношениями» (сообщения, передаваемые невербально), на более высокий уровень по сравнению с уровнем «содержания» коммуникативного акта. Другими

словами, аналоговое невербальное сообщение рассматривается по отношению к вербальному сообщению как метасообщение, то есть сообщение, относящееся к более высокому логическому уровню. Некоторое сообщение назовем его *A*, считается метасообщением по отношению к любому другому сообщению *B*, если сообщение *A* представляет собой комментарий для *B*, или, что то же самое, если *A* содержит *B* в качестве одной из своих частей (меньшей, чем *A* в целом), или же, другими словами, если *A* включает *B* (*A* говорит о *B*). Чтобы пояснить эту мысль, приведем пример. Пусть клиент говорит:

Я чувствую раздражение от моей работы (сообщение B).

Психотерапевт в ответ спрашивает:

Какие чувства вы испытываете по отношению к собственному чувству раздражения?

Клиент отвечает:

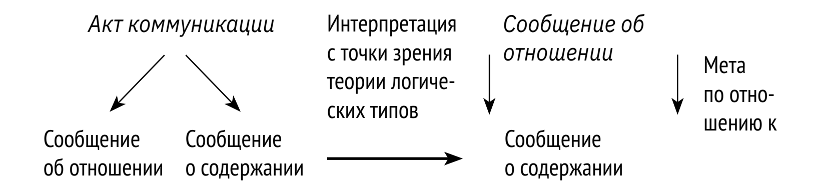
Меня пугает чувство раздражения от моей работы (сообщение A).

Сделанное клиентом сообщение *A* дает комментарий к его же сообщению *B*, следовательно, сообщение *A* — это метасообщение по отношению к сообщению *B*.

Рассел разработал свою теорию логических типов, чтобы избежать парадоксов. Суть его теории заключается в том, что после того как утверждения (или любая другая категория рассматриваемых объектов) рассортированы по логическим типам, их не следует смешивать друг с другом, чтобы не возникло парадоксов. Другими словами, если мы смешиваем утверждения (или любые другие объекты) различных логических типов, мы провоцируем возникновение парадокса — одной из форм патологии, которой наиболее сильно подвержены математики. Соответственно, когда Бейтсон адаптировал для своих целей теорию Рассела, он принял его обобщение о том, что объекты (в данном случае — сообщения) различных логических типов или различных логических уровней следует четко отделять друг от друга.

Бейтсон поместил отношения, то есть аналоговую часть коммуникации, в метапозицию по отношению к содержанию, то есть вербальной части коммуникации. Другими словами, сообщения, которые передаются позой, темпом речи, тембром голоса, представляют собой, по Бейтсону, метакомментарий к вербальному сообщению. Таким образом, аналоговая и вербальная части каждого коммуникативного акта относятся к разным логическим типам. Описанную классификацию можно наглядно представить следующим образом:

Теория Рассела в интерпретации Бейтсона

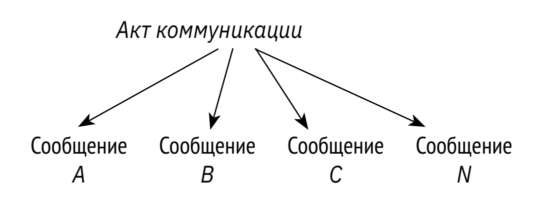


ПАРАСООБЩЕНИЯ

Мы обнаружили, что другой способ организации нашего опыта, связанного с коммуникацией и психотерапией, позволяет более успешно помогать клиенту измениться. Клиент представляет нам набор сообщений, по одному сообщению на выходной канал. Эти сообщения мы называем *парасообщениями*. Ни одно из этих одновременно предъявленных сообщений не является мета по отношению к какому-либо другому сообщению. Или, в более общей форме: ни одно из множества одновременно предъявленных сообщений не находится на другом логическом уровне по отношению ко всем остальным сообщениям

данного множества. Наглядно эту классификацию можно представить следующим образом:

Схема Гриндера/Бэндлера



(парасообщения: на одном логическом уровне

Между моделью Бейтсона и нашим способом организации опыта в психотерапии и коммуникации можно провести три основных различия. Во-первых, мы выделяем одно возможное сообщение для одного выходного канала, в то время как схема Бейтсона бинарна, в ней проводится деление на сообщения отношения (аналоговые) и сообщения содержания (вербальные). Наш метод позволяет отлавливать неконгруэнтность среди множественных сообщений, в то время как бинарное деление позволяет осуществлять только одну проверку конгруэнтности (между аналоговым и вербальным сообщениями). При этом остаются неучтенными те случаи (мы часто сталкивались с ними в нашей практике), когда различные способы, которыми человек передает аналоговые сообщения, сами не согласуются между собой. В том же примере, к которому мы уже неоднократно обращались, содержится несколько проявлений подобной неконгруэнтности. Например:

левая рука выброшена вперед с вытянутым указательным пальцем	**и**	правая рука лежит раскрытой ладонью вверх
	или	
правая рука лежит раскрытой ладонью вверх	**и**	резкий и пронзительный голос

Таким образом, мы обобщили бинарную схему Бейтсона, расширив ее до *n*-мерной схемы (где *n* соответствует числу выходных каналов, по которым может передаваться сообщение)[1]. Подобное обобщение позволяет нам проверять конгруэнтность всех сообщений, которые предъявляет нам клиент. Соответственно схему Бейтсона по отношению к нашей схеме можно рассматривать как частный случай, где все аналоговые парасообщения согласованы между собой.

Вторая причина, почему мы находим полезным организовывать наш опыт коммуникации и психотерапии способом, отличным от схемы Бейтсона, состоит в том, что в любом множестве одновременно предъявленных сообщений мы принимаем каждое из них как достоверную репрезентацию опыта индивида. В нашей модели ни про одно из парасообщений нельзя сказать, что оно более достоверно (или более истинно, или более репрезентативно для клиента), чем остальные. Ни про одно из множества парасообщений нельзя сказать, что оно является мета для какого-либо другого сообщения данного множества[2]. Скорее, мы считаем, что в данном наборе

---

[1] Число выходных каналов, а значит и передаваемых по ним сообщений, будет варьировать в зависимости от конкретного клиента. Теоретически количество сообщений, которые человек может выдавать одновременно, определяется количеством групп мышц, которые данный индивид способен контролировать независимо друг от друга. Из нашего опыта мы знаем, что психотерапевту нет необходимости стараться проверить каждый из выходных каналов. Мы, например, разработали конкретные способы проверки на согласованность и несогласованность между определенными группами этих выходных каналов, используя для этой цели присущую всем людям особенность нейрофизиологической организации, а именно, что каждое из полушарий головного мозга контролирует противоположную сторону тела. Речь об этих принципах пойдет в этой же части книги несколько позже.

[2] Это, как нам кажется, больше соответствует духу творчества Рассела. Для того чтобы некий объект являлся мета по отношению к какому-либо другому объекту (например, множество всех множеств является мета по отношению к множеству всех стульев, так

парасообщений каждое из них представляет некую часть модели (моделей) мира клиента. Когда коммуникация клиента конгруэнтна, каждое из парасообщений согласовано со всеми другими, соответствует им, конгруэнтно с ними. Это говорит нам, что все модели, которые клиент использует для организации своего поведения в данный момент времени, согласуются друг с другом (или, другими словами, клиент использует целостную модель мира). Когда клиент представляет нам множество конфликтующих друг с другом парасообщений, когда его коммуникация неконгруэнтна, мы знаем, что модели, которые клиент использует для организации своего поведения, противоречат друг другу. Мы принимаем каждое из конфликтующих друг с другом парасообщений в качестве валидной репрезентации модели, определяющей поведение клиента, — эти конфликтующие парасообщения указывают нам на ресурсы, которые клиент имеет для организации своего поведения в мире. Если рассматривать неконгруэнтность с такой точки зрения, проблема того, какое из одновременно предъявленных нам конфликтующих сообщений настоящее, истинное, или достоверное, отпадает, и неконгруэнтность как таковая становится основой для роста и изменения.

Помимо того что указанный способ организации опыта повышает наши возможности как психотерапевтов, мы должны признать, что не смогли обнаружить в нашей практике ни одного случая, когда одно сообщение

как последнее множество оказывается членом первого, но не наоборот), необходимо, чтобы метаобъект включал объект, по отношению к которому он является мета, в свою область. Но среди множества одновременно генерируемых парасообщений ни одно из них не включает никакое другое, какой бы смысл глагола «включать» из тех, что могут помочь нам организовать наш психотерапевтический опыт, мы ни взяли. Вы можете найти изложение Расселом идей, имеющих отношение к теории логических типов, в *Principia Mathematica*: том I (введение, главы 1, 12, 20), том II (Предварительное утверждение); а также в *American Journal of Mathematics* (Volume XXX, 1908, pp. 222–262).

из всего множества парасообщений могло бы рассматриваться как мета по отношению к какому-либо другому. Скажем, что касается нашего примера, в каком смысле вытянутый указательный палец левой руки может являться комментарием к произнесенным клиентом словам или сообщением о них? Опыт показывает, что точно с таким же успехом можно, наоборот, слова клиента считать комментарием или сообщением по поводу сообщения, передаваемого левой рукой с вытянутым указательным пальцем. Таким образом, мы пришли к классификации парасообщений как сообщений, находящихся на одном и том же логическом уровне. С ее помощью мы обходим одну из сложностей, возникающих в схеме Бейтсона, а именно необходимость решить, какое именно из множества парасообщений находится на метауровне относительно всех остальных.

Особенно ярко тщетность стараний, связанных с подобным решением, проявляется в тех случаях, когда клиент не просто неконгруэнтен в какой-то конкретный момент времени, но когда неконгруэнтны друг относительно друга типы его поведения в различные моменты времени. Таким образом, его неконгруэнтность оказывается протяженной во времени, так что уровни сообщений могут со временем меняться на обратные.

Обратимся к конкретному примеру. Одна из участниц нашего тренинга для психотерапевтов работала над определенными паттернами поведения, усвоенными ею в первой семейной системе. Как это бывает с большинством, если не со всеми из нас, кто имел дело с двумя взрослыми, выступающими в роли родителей, ее отец и мать по-разному понимали, как следует воспитывать ребенка. И, как это бывает с большинством, если не со всеми из нас, — она столкнулась с чрезвычайно сложной задачей, состоящей в интеграции противоречивых сообщений, поступающих ей как ребенку от ее родителей. Когда один из участников семинара начал заниматься с ней этими паттернами поведения, он заметил следующее:

когда Элен обращалась к своему отцу (фантазировала), у нее наблюдались два типа поведения. В первом случае она стояла прямо, широко расставив ноги, упершись левой рукой в бок, вытянув правую руку вперед с выставленным указательным пальцем, и говорила хнычущим голосом нечто вроде:

> *Я изо всех сил стараюсь сделать тебе приятное, папочка. Ты только скажи, что я должна делать?*

Во втором случае она стояла ссутулившись, сдвинув ноги вместе, вытянув руки перед собой ладонями вверх и громким голосом, грубым и низким, произносила нечто вроде:

> *Почему ты никогда не делаешь того, чего я от тебя добиваюсь?*

Представив эти паттерны поведения в виде таблицы, мы видим:

Элен в момент 1		**Элен в момент 2**	
Стоит прямо	Сообщение *A*1	Стоит ссутулившись	Сообщение *A*2
Ноги расставлены	Сообщение *B*1	Ноги вместе	Сообщение *B*2
Левая рука упирается в бок	Сообщение *C*1	Обе руки вытянуты перед собой ладонями вверх	Сообщение *C*2
Правая рука вытянута вперед с выставленным указательным пальцем	Сообщение *D*1		
Хнычущий голос	Сообщение *E*1	Голос громкий и грубый	Сообщение *E*2
Слова: «*Я изо всех сил стараюсь сделать тебе приятное, папочка...*»	Сообщение *F*1	Слова: «*Почему ты никогда не делаешь того, чего я от тебя добиваюсь?*»	Сообщение *F*2

Используя для анализа данного случая схему Бейтсона, психотерапевт сталкивается сразу с несколькими

трудностями. Во-первых, он должен определить, какое из предъявленных Элен в момент 1 сообщений является валидным. Поскольку в предложенной им бинарной схеме сообщение об отношении занимает метапозицию по отношению к содержательному сообщению (слова), оно и будет считаться действительным, или валидным, сообщением об отношении Элен к своему отцу. Трудность в данном случае состоит в том, что различные сообщения, передаваемые по аналоговым системам, сами не согласуются между собой. А именно:

сообщения A, B, C и D
(позы и жесты)

и

сообщение E
(характеристики голоса).

Допустим все же, что поскольку большая часть невербальных сообщений согласуется между собой, мы проигнорируем эту трудность и примем решение, что сообщение, передаваемое позой и жестами, является истинной, или валидной, репрезентацией отношения Элен к своему отцу.

Здесь, однако, возникает вторая трудность: в момент 2 коммуникация Элен радикально изменилась, и если вы сравните попарно сообщения, поступающие от Элен в момент 1 и момент 2 (позу в момент 1 и в момент 2), то увидите, что они полярно противоположны. Так, оценивая коммуникацию Элен в момент 2, психотерапевт, если он основывается на прежних принципах, неизбежно приходит к такому пониманию отношения Элен к своему отцу, которое противоречит выводу, сформулированному им на основе ее коммуникации в момент 1.

В то же время если применить модель, предложенную нами, то анализ коммуникации Элен и ее отношения к своему отцу не вызывает никаких затруднений. Как в момент 1, так и в момент 2 поведение Элен было неконгруэнтным, в обоих множествах парасообщения

не согласуются между собой. Их отношения можно описать следующим образом:

Элен в момент 1	**Элен в момент 2**
Сообщения *A*1, *B*1, *C*1 и *D*1 конгруэнтны (первое множество)	Сообщения *A*2, *B*2 и *C*2 конгруэнтны (первое множество)
и	**и**
Сообщения *E*1 и *F*1 конгруэнтны (второе множество)	Сообщения *E*2 и *F*2 конгруэнтны (второе множество)
и	**и**
Первое множество парасообщений не конгруэнтно второму множеству	Первое множество парасообщений не конгруэнтно второму множеству

Особый интерес в коммуникации Элен представляет то, что первое множество сообщений в момент 1 конгруэнтно со вторым множеством сообщений в момент 2, а второе множество сообщений в момент 1 конгруэнтно с первым множеством сообщений в момент 2. Другими словами, аналоговые сообщения (за исключением характеристик голоса) в момент 1 согласуются с вербальными сообщениями в момент 2, и наоборот. Поскольку в данной системе все парасообщения считаются одинаково достоверными, трудностей не возникает: случай Элен (довольно распространенный, как показывает наш опыт) легко понять. У Элен имеются две модели ее отношения к отцу — она испытывает боль и отсутствие выбора, и ее поведение в этом аспекте противоречиво, как противоречивы в данный момент времени две ее модели. Обе модели, однако, в равной степени достоверно выражают ее истинные чувства к отцу, и обе они являются для Элен ресурсами, ее частями, которые она может интегрировать. Ниже, в разделе, посвященном стратегии интеграции, мы еще вернемся к случаю Элен.

Мы предполагаем использовать метаразличия в нашей модели. Но для того чтобы некоторое сообщение

A можно было рассматривать как метасообщение по отношению к какому-либо сообщению *B*, необходимо соблюдение двух условий.

Сообщение *A* будет считаться метасообщением для сообщения *B*, *если и только если*:

а) оба сообщения — *A* и *B* — являются сообщениями в одной и той же репрезентативной системе или выходном канале;

и

б) *A* представляет собой сообщение о *B* (то есть *A* включает *B* — условие Бейтсона/Рассела).

Отметим здесь, что поскольку, как мы постулировали выше, каждый выходной канал может одновременно передавать одно, и только одно сообщение, постольку сообщения, которые предъявляются одновременно, никогда не будут метасообщениями по отношению друг к другу. Условие (а) гарантирует это, так как в нем сказано, что метаотношения между сообщениями могут возникнуть только при условии, что они переданы в одной и той же репрезентативной системе[1]. Отсюда, естественным образом, следует, что парасообщения (множество сообщений, предъявляемых данным человеком одновременно) никогда не будут метасообщениями по отношению друг к другу.

И тем не менее сохранение понятия метаразличия полезно в нашей работе. Рассмотрим, например, такой

---

[1] С точки зрения логики, поскольку репрезентативная система может содержать (и действительно содержит) в себе одновременно более одного сообщения, вполне возможно, что сообщение и одно из относящихся к нему метасообщений будут представлены одновременно. Однако поскольку мы, выступая в качестве психотерапевтов, можем идентифицировать сообщения, имеющиеся в репрезентативной системе клиента, только посредством того, что предоставляют нам его выходные каналы, которые могут передавать одновременно только одно сообщение, эта логическая возможность, очевидно, не имеет принципиального значения ни для коммуникации, ни для психотерапии.

случай. Клиент описывает свои чувства по отношению к работе, произнося низким плачущим голосом:

> *Я действительно начинаю получать удовольствие от своей работы.*

Говоря это, он сжимает руки в кулаки, вскидывает левую руку, а затем опускает ее, стукнув кулаком по ручке кресла. Психотерапевт решает дать метакомментарий по поводу данной части аналогового (жест и тон голоса) сообщения. Он наклоняется к клиенту и говорит:

> *Я слышал, как вы говорили о том, что начинаете получать удовольствие от своей работы, и когда вы это говорили, я обратил внимание на две вещи: ваш голос не звучал так, как будто вы получаете удовольствие от работы, и, кроме того, вы сжали руки в кулаки и ударили левой рукой по ручке кресла.*

В терминах разработанной нами модели можно утверждать, что психотерапевт успешно справился со своей задачей, а именно дал метакомментарий по поводу следующих трех сообщений, предъявленных клиентом.

Сообщения клиента

Слова: *«Я действительно начинаю получать удовольствие от своей работы».*

Тон голоса, которым было сделано данное высказывание, переведен психотерапевтом в слова: *«Ваш голос не звучал так, как будто вы получаете удовольствие от работы».*

Движения клиента, переведенные психотерапевтом в слова: *«Вы сжали руки в кулаки и ударили левой рукой по ручке кресла».*

Метакомментарий (метасообщение) психотерапевта

Слова: *«Я слышал, как вы говорили о том, что начинаете получать удовольствие от своей работы, и когда вы это говорили, я обратил внимание на две вещи: ваш голос не звучал так, как будто вы получаете удовольствие от работы, и, кроме того, вы сжали руки в кулаки и ударили левой рукой по ручке кресла».*

Метасообщение психотерапевта удовлетворяет обоим названным выше условиям: оно сделано в той же репрезентативной системе, что и сообщение клиента, и оно является сообщением о сообщении клиента. Заметим, что, стремясь успешно довести до клиента свое метасообщение, психотерапевт вынужден был перевести сообщения, репрезентированные клиентом в выходных каналах (тон голоса, движение тела), отличных от канала, который собирался использовать сам психотерапевт (язык), в свою репрезентативную систему, то есть психотерапевт сначала перевел невербальное поведение клиента в слова, а затем словами же прокомментировал это поведение. Соответственно психотерапевт использовал в качестве существенной части своего метасообщения описанную нами в части I метатактику II для работы с репрезентативными системами (переключение с одной репрезентативной системы на другую).

Третий аспект отличия нашей модели неконгруэнтности от модели Бейтсона состоит в том, что поскольку ни одно из сообщений в множестве парасообщений не является мета по отношению к какому-либо из них, постольку не существует никаких ограничений, касающихся интеграции частей индивида, репрезентированных этими сообщениями, когда они оказываются неконгруэнтными.

А вот в предложенной Бейтсоном бинарной модели, в которой все сообщения по поводу отношений (то есть аналоговые сообщения) занимают метапозицию по отношению к содержательным (дискретным) сообщениям, любая попытка интегрировать части, репрезентированные этими конфликтующими сообщениями, автоматически оказывается нарушением теории логических типов. Таким образом, в контексте данной модели такая попытка интеграции провоцирует парадокс. Мы вернемся к этой мысли ниже, в разделе, посвященном интеграции. А сейчас мы предлагаем вам таблицу, где сведены три основных аспекта, в которых наша модель неконгруэнтности

отличается от модели, разработанной Бейтсоном и его сотрудниками.

Гриндер/Бэндлер	Бейтсон/Рассел
Многомерное различие для проверки коммуникативного акта на неконгруэнтность	Бинарное различие для проверки коммуникативного акта на неконгруэнтность
Все сообщения, передаваемые по выходным каналам, рассматриваются как валидные репрезентации клиента	Уровень отношения (аналоговый) выделяется в качестве метауровня по отношению к уровню содержания (вербальному) и соответственно рассматривается в качестве валидного сообщения
Не налагает никаких ограничений на интеграцию частей клиента, репрезентированных различными парасообщениями	Налагает ограничение на интеграцию частей индивида, так как любая попытка интегрировать части, репрезентированные уровнями отношения и содержания, представляет собой нарушение теории логических типов

А теперь перейдем к изложению стратегии, позволяющей использовать неконгруэнтность клиента в качестве основы для роста и изменения.

ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С НЕКОНГРУЭНТНОСТЬЮ

Когда коммуникация клиента неконгруэнтна, когда клиент представляет собой набор не согласующихся между собой парасообщений, психотерапевт оказывается перед необходимостью принять экзистенциальное решение. Действия, которые он предпримет в ответ на эту неконгруэнтную коммуникацию, окажут огромное влияние на весь последующий опыт клиента.

Задача психотерапевта при работе с неконгруэнтностью клиента состоит в том, чтобы помочь клиенту измениться, интегрируя противоречащие друг другу части себя, несоответствия, которые истощают его энергию, мешают ему добиться того, чего ему хочется. Как правило, если различные части клиента вступают в конфликт друг с другом, ни одна из них не действует успешно, каждая саботирует усилия других добиться желаемого. Внутри клиента, части которого противоречат одна другой, имеются (как минимум) две несовместимые между собой модели, или карты, мира. И поскольку обе карты, с одной стороны, направляют поведение клиента, а с другой — противоречат друг другу, его поведение также становится противоречивым. Интеграция — это процесс, в котором клиент создает новую модель мира, такую, которая включает прежде несовместимые между собой модели, согласовывает их и позволяет им успешно функционировать вместе, помогая клиенту получить от жизни то, к чему он стремится.

Общая стратегия интеграции конфликтующих частей клиента сформулирована в первом томе «Структуры магии» (глава 6):

> Различные части референтной структуры индивида могут выражаться посредством различных репрезентативных систем... часть референтной структуры, выраженная посредством одной репрезентативной системы, не согласуется с частью референтной структуры, выраженной посредством другой репрезентативной системы. В этом случае мы говорим о противоречивом двойном сообщении, неконгруэнтности, или неконгруэнтной коммуникации обсуждаемого индивида... Одна из ситуаций, максимально обедняющих жизнь клиента, состоит в том, что различные части референтной системы индивида противоречат одна другой. Как правило, эти противоречащие друг другу части референтной структуры принимают форму двух противоречащих друг другу обобщений, относящихся к одной и той же области поведения. Чаще всего человек,

у которого в референтной структуре имеются подобные противоположные обобщения, чувствует, что он лишен способности действовать; он находится в глубокой растерянности или колеблется между не согласующимися между собой формами поведения.

... Общая стратегия поведения психотерапевта совпадает со стратегией, ясно и четко сформулированной в метамодели, и суть ее в том, чтобы поставить под вопрос обедненные части модели клиента и расширить их. Как правило, это принимает форму либо восстановления (отыгрывания), либо создания (направленная фантазия, психотерапевтические двойные связи) референтной структуры, которая противоречит ограничивающим обобщениям модели клиента и, следовательно, ставит их под вопрос. Однако неконгруэнтная коммуникация сама по себе служит признаком наличия в референтной структуре клиента двух противоречащих друг другу частей, двух обобщений, каждое из которых может служить для другого в качестве противоположной референтной структуры. Стратегия психотерапевта заключается в том, чтобы привести эти два противоречащих друг другу обобщения в соприкосновение. В данном случае наиболее прямой путь — привести эти обобщения к одной и той же репрезентативной системе.

Если говорить более конкретно, стратегия работы с неконгруэнтностями включает три фазы:

1) *идентификация* неконгруэнтностей клиента;

2) *сортировка* неконгруэнтностей;

3) *интеграция* неконгруэнтностей клиента.

Эти три фазы, разумеется, представляют собой фикции, как и вообще все модели. Иногда случается так, что фазы не реализуются в полной форме, часто они не отграничены друг от друга достаточно четко, а плавно переходят одна в другую. Однако, что и требуется от любой модели, они доказали свою полезность в организации нашего психотерапевтического опыта и в передаче соответствующих навыков и умений другим людям.

Говоря коротко, перед психотерапевтом стоит задача помочь клиенту научиться использовать свои конфлик-

тующие части, или неконгруэнтности, в качестве ресурсов, то есть помочь ему стать конгруэнтным.

Чтобы помочь читателю разобраться в описании трех указанных фаз работы с неконгруэнтностями, мы приводим небольшой словарь терминов.

Мини-словарь

Конгруэнтность/неконгруэнтность. Термин «конгруэнтность» применяется для описания ситуации, когда коммуникация человека выровнена по всем выходным каналам, так что по каждому из них передается одно и то же сообщение, или же все сообщения совместимы друг с другом. Когда в процессе коммуникации все выходные каналы (положение тела, темп речи, тон голоса, слова) человека репрезентируют одно и то же сообщение или сообщения, не противоречащие одно другому, говорят, что данный человек конгруэнтен. Описывая свои впечатления от общения с конгруэнтным человеком, люди обычно говорят, что он обладает яркой индивидуальностью, знает, о чем говорит, харизматичен, динамичен, и используют множество других определений в превосходной степени. В качестве выдающегося примера личности, развившей свою способность быть конгруэнтной, нам на ум приходят сразу два человека. Это хорошо известный специалист по семейной психотерапии Вирджиния Сатир и один из известнейших танцовщиков мира Рудольф Нуреев.

Напротив, термин «неконгруэнтный» используется в ситуации, когда сообщения, передаваемые человеком по разным выходным каналам в процессе коммуникации, не согласованы между собой или противоречат друг другу. В этом случае мы говорим, что человек неконгруэнтен. Как правило, при общении с неконгруэнтным человеком другие люди испытывают замешательство, они

говорят, что этот человек сам не знает, чего он хочет, что он непоследователен, нерешителен, не внушает доверия.

Термины «конгруэнтный» и «неконгруэнтный» могут относиться как к сообщениям, поступающим по выходным каналам индивида, так и к самому индивиду. Таким образом, если сообщения, передаваемые по двум выходным каналам, несовместимы, не согласуются одно с другим, вступают в противоречие друг с другом — это неконгруэнтные сообщения. Если они согласуются между собой — это конгруэнтные сообщения.

Наконец, термины «конгруэнтный» и «неконгруэнтный» могут относиться к репрезентациям в различных репрезентативных системах, если эти репрезентации соответствуют описанным выше критериям.

Метасообщение/парасообщение. Термином «метасообщение» обозначается некое сообщение *A* по отношению к другому сообщению *B*, если соблюдаются два следующих условия.

Сообщение *A* будет считаться метасообщением для сообщения *B*, если и только если:

а) оба сообщения — *A* и *B* — являются сообщениями в одной и той же репрезентативной системе или выходном канале;

и

б) *A* представляет собой сообщение о *B* (другими словами, *A* включает *B*).

Например, если сообщение *B* представляет собой предложение: «Я сержусь», то предложение *A* «Я чувствую опасения из-за того, что я сержусь» может рассматриваться как метасообщение относительно *B*.

Термин «парасообщение» относится к двум или более сообщениям, выраженным одновременно в разных репрезентативных системах или (что привычнее) передаваемым по разным выходным каналам. Парасообщения могут быть конгруэнтны или не конгруэнтны по отношению друг к другу. Например, если некая женщина произносит предложение «Мне грустно» громким, угрожающим

тоном, то сообщения, представленные одновременно словами «Мне грустно» и тоном голоса, — это парасообщения, которые в данном случае неконгруэнтны. Парасообщения всегда являются сообщениями одного и того же логического уровня, выраженными в разных репрезентативных системах или передаваемыми по разным выходным каналам.

Непротиворечивый/противоречивый. Термин «непротиворечивый» относится к двум или более сообщениям, которые находятся на одном и том же логическом уровне (выражены в одной и той же репрезентативной системе или передаются по одному и тому же выходному каналу) и не противоречат одно другому, то есть оба они могут быть истинными в одно и то же время. Например, утверждения:

«Я голоден»

и

«Я хочу есть»

являются непротиворечивыми сообщениями.

Термин «противоречивый» относится к двум или более сообщениям, которые принадлежат к одному и тому же логическому типу (выражены в одной репрезентативной системе или передаются по одному и тому же выходному каналу) и несовместимы между собой, то есть не могут быть истинными одновременно. Примером могут служить любое предложение и его отрицание, так предложения

«Я голоден»

и

«Я не голоден»

представляют собой пару противоречивых сообщений.

Категории/«позы» по Сатир. Вирджиния Сатир выделила четыре коммуникативные категории, или «позы», которые характеризуют различных людей в стрессовых ситуациях. Каждая из категорий, выделенных Сатир,

отличается позой, жестами, сопутствующими телесными ощущениями и синтаксисом. (Описание дается по: *Satir V. Peoplemaking. Science and Behavior Books.*)



1. «Заискивающий» (Placater)

Слова, выражающие согласие: «*Чего бы вы ни хотели, я согласен. Я здесь лишь затем, чтобы сделать вам приятное*».

Тело заискивает и успокаивает: «*Я совершенно беспомощен*».

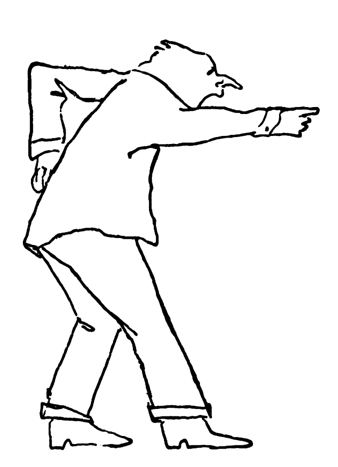
Внутреннее ощущение: «*Я ощущаю себя ничтожеством. Без него я не живу. Я не представляю собой ценности*».

«Заискивающий» всегда разговаривает заискивающим тоном, старается понравиться, постоянно извиняется, никогда не выражает несогласия, о чем бы ни шла речь. Это соглашатель, «человек Да». Он говорит так, будто сам он не может ничего сделать для себя, ему всегда необходима поддержка других людей. Позже вы обнаружите, что после пяти минут исполнения этой роли у вас появится чувство тошноты и позывы к рвоте.

Чтобы хорошо исполнить роль «заискивающего», полезно представить себе, что вы на самом деле ни на что не годитесь. Счастье уже, что вам позволяют есть. Вы всем признательны и несете ответственность за все, что идет не так. Вы знаете, что могли бы прекратить дождь, если бы хоть немного пошевелили мозгами, но вот мозгов-то у вас и нет. Поэтому естественно, что вы соглашаетесь с любой критикой в своей адрес. Вы благодарны уже за то, что кто-то с вами разговаривает, и даже не важно, что и как он при этом говорит. Вам и в голову не придет просить чего-то для себя лично. Кто вы, собственно такой, чтобы просить? Впрочем, если вы будете примерно себя вести, все придет к вам само.

Изобразите из себя как можно более медоточивого льстивого субъекта страдальческого вида. Представьте, что вы стоите на одном колене и слегка покачиваетесь в этом положении. Рука вытянута вперед, как будто вы просите подаяние. Вы запрокинули голову и смотрите снизу вверх так, что шее больно, а глаза наливаются кровью. Будьте уверены, через несколько минут такой позы вы заработаете головную боль.

Находясь в данной позе, вы будете говорить скулящим, пискливым голосом, потому что при таком положении тела у вас нет возможности набрать достаточно воздуха, чтобы заговорить насыщенным богатым голосом. И вы будете на все отвечать: «Да», что бы вы при этом ни чувствовали и ни думали. «Заискивающий» — это поза, которая согласуется с заискивающей манерой реагирования.



2. «Обвиняющий» (Blamer)

Слова, выражающие несогласие: «*Ты никогда ничего не делаешь, как надо. Что с тобой такое?*»

Тело — обвиняет, подавляет: «*Здесь я командую*».

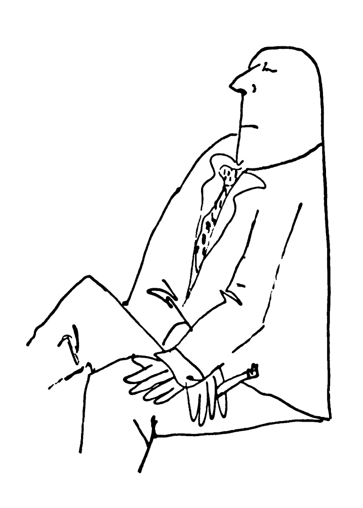
Внутреннее ощущение: «*Я несчастлив и одинок*».

«Обвиняющий» — человек, который всегда и всем недоволен, диктатор и самодур. К людям он относится свысока, своим поведением он как бы говорит: «Если бы не ты — все было бы в порядке». Внутренние ощущения: напряженность в мышцах и внутренних органах, повышенное артериальное давление. Голос жесткий, натянутый, часто громкий и пронзительный.

Чтобы хорошо изобразить «обвиняющего», вам следует вести себя как можно более шумно и деспотично. Всех прерывайте, всем затыкайте рот.

Представляя себя в роли «обвиняющего», полезно вообразить, как вы угрожающе вытягиваете указательный палец и начинаете все предложения со слов: «ты никогда не делаешь этого...», или «ты всегда делаешь то...», или «почему ты всегда...», или «почему ты никогда...» и т. п. Никогда не слушайте ответ, это неважно. Для «обвинителя» куда важнее показать собственную значимость, чем действительно что-то узнать.

Заметили вы это или нет, но когда вы выступаете в роли «обвинителя», ваше дыхание становится прерывистым и поверхностным или вообще зажимается, так как мышцы гортани и шеи чрезвычайно напряжены. Приходилось ли вам видеть настоящего первосортного «обвиняющего»? Вы видели, как его глаза буквально лезут на лоб, жилы на шее напрягаются, ноздри раздуваются, лицо багровеет, а голос становится, как у человека, который перелопачивает уголь? Представьте себе, что вы стоите, одной рукой упершись в бок, а другая рука при этом вытянута вперед с повелительно выставленным указательным пальцем. Лицо искажено, губы кривятся, ноздри напряжены, и вы кричите, вопите, проклинаете и ругаете весь белый свет.



3. «Расчетливый» (Computer)

Слова — крайне рассудительные: «*Если внимательно присмотреться к окружающим, то у одного из присутствующих здесь можно было бы заметить руки со следами напряженного труда*».

Тело — вычисляет, рассчитывает: «*Я спокоен, хладнокровен, собран*».

Внутренние ощущения: «*Я чувствую свою уязвимость*».

«Расчетливый» чрезвычайно корректен, весьма рассудителен и не проявляет никаких чувств. Он спокоен, хладнокровен и собран. Его можно сравнить с настоящим компьютером или со словарем. Телесные ощущения — сухость во рту, часто холод и отстраненность. Голос звучит сухо и монотонно, в речи употребляются абстрактные слова.

Исполняя роль «расчетливого», используйте самые длинные из известных вам слов, даже если вы не уверены в их значении. Это будет, по крайней мере, звучать интеллектуально, а после пары высказываний вас уже все равно никто слушать не будет. Для того чтобы по-настоящему войти в эту роль, представьте себе, во-первых, что в позвоночник вам вставлен длинный тяжелый стальной стержень, пронзающий вас от ягодиц до основания головы, а во-вторых, что ваша шея охвачена стальным воротом шириной десять дюймов. Старайтесь, чтобы все ваше тело было как можно более неподвижным, в том числе и ваши губы. Вам будет трудно удержаться и не двигать руками, но все-таки попытайтесь.

Когда вы вычисляете, ваш голос, естественно, будет звучать совершенно безжизненно, потому что в черепной коробке у вас нет абсолютно никаких чувств. Ваше сознание тщательно следит за тем, чтобы не допускать движения, а сами вы все время заняты поиском подходящих слов. Ведь вы никогда не должны ошибаться. К большому сожалению, многим людям такая роль представляется недостижимым идеалом: «Употребляйте правильно слова, не показывайте своих чувств, храните неподвижность».

4. «Отстраненный» (Distracter)

Слова — несущественны (не имеют никакого смысла).

Тело — нескладное, с нескоординированными движениями.

Внутреннее ощущение: «*Никому нет до меня дела. Мне некуда приткнуться*».

То, что говорит или делает «отстраненный», никак не соотносится с тем, что делает или говорит кто-либо



другой. Он никогда не дает ответа по существу. Его внутреннее ощущение — легкое головокружение. Голос бывает певучий, часто не в тон с произносимыми словами, причем он повышается и понижается без всякого повода, потому что ни на чем не сосредоточен.

Исполняя роль «отстраненного», представьте себе, будто вы — скособоченный волчок, который вращается и вращается без остановок, но никогда не знает, куда он стремится и как туда попасть. Вы целиком поглощены движениями вашего рта, вашего тела, рук, ног… Постарайтесь, чтобы ваши слова все время уходили куда-нибудь в сторону. Не обращайте внимания на вопросы, с которыми к вам обращаются, можете вместо ответа задать встречный вопрос, совершенно не относящийся к обсуждаемой теме. Снимите с чужого пиджака несуществующую пылинку, развяжите шнурки ботинок и т. д.

Представьте себе, будто ваше тело устремляется одновременно в разные стороны. Сдвиньте колени вплотную, разведя голени. Тогда ваши ягодицы раздвинутся в стороны, и вы без труда сможете ссутулиться так, чтобы руки и кисти рук разлетались в разные стороны.

В первый момент эта роль воспринимается как отдых, но через несколько минут возникает ужасающее чувство одиночества и бесцельности. Если вы сможете двигаться с достаточно высокой скоростью, это чувство не будет таким заметным.

Предлагаем вам следующее практическое упражнение: попытайтесь в течение минуты выдержать каждую из описанных поз и понаблюдайте за тем, что с вами

произойдет. Поскольку многие люди не привыкли чувствовать реакции собственного тела, сначала вам может показаться, что вы слишком заняты мыслями и ничего не чувствуете. Продолжайте упражнение, и скоро вы почувствуете то самое, что чувствовали множество раз до этого. Затем, когда вы вернетесь в привычную для вас позу, расслабитесь и сможете двигаться, вы обнаружите, что ваши внутренние ощущения соответственно изменяются.

У меня такое чувство, что все эти способы коммуникации усваиваются в раннем детстве. Когда ребенок отыскивает свой путь в сложном и часто угрожающем мире, который его окружает, он использует то или иное из этих средств коммуникации. Применив какой-то способ достаточно большое количество раз, он уже не способен отличить свою реакцию от чувства собственной ценности или от собственной личности.

Использование любого из четырех вышеуказанных способов реагирования образует еще одно кольцо в испытываемом человеком чувстве собственной незначительности. Установки, господствующие в нашем обществе, также подкрепляют описанные способы общения, большая часть которых впитывается с молоком матери.

«Не навязывайся другим людям, эгоистично просить что-либо для себя», — помогает закрепить позу «заискивающего».

«Никому не позволяй командовать собой. Не будь хлюпиком!» — помогает закрепить позу «обвинителя».

«Зачем быть таким серьезным? Живи весело! Кому какое дело?» — помогают закрепить позу «рассеянного».

Наконец, мы хотели бы дополнить это прекрасное описание каждой из коммуникативных поз, представленных в книге Вирджинии Сатир, их синтаксическими коррелятами, которые мы выделили.

Категория 1 по Сатир — «заискивающий»

Употребление ограничительных слов: *если*, *только*, *даже* и т. д.

Употребление сослагательного наклонения: *мог бы*, *следовало бы*.

Нарушение семантической правильности — «чтение мыслей».

Категория 2 по Сатир — «обвиняющий»

Употребление кванторов всеобщности: *все*, *каждый*, *любой*, *всякий раз* и т. д.

Употребление вопросов в отрицательной форме: *почему вы не... как вы не...*

Нарушение семантической правильности — «причинно-следственные отношения».

Категория 3 по Сатир — «расчетливый»

Опущение именных аргументов, обозначающих лицо, испытывающее тот или иной опыт, то есть подлежащего при активных глаголах (например, вместо «Я вижу» — «Как можно видеть») или соответствующего глагольного дополнения (например, вместо «*X* беспокоит меня» — «*X* вызывает беспокойство»).

Использование имен без референтных индексов: *это*, *люди*, *они* и т. п.

Использование номинализаций: *разочарование*, *напряжение*, *беспокойство*.

Категория 4 по Сатир — «отстраненный»

По нашим наблюдениям, эта категория представляет собой быстрое чередование трех предыдущих. Таким образом, характерный для этой категории синтаксис представляет собой быстрое чередование синтаксических паттернов всех трех вышеописанных категорий. Кроме того, клиент, принадлежащий к этой категории, редко пользуется в своих ответах местоимениями, референтами которых являются части предложений и вопросов, произнесенных психотерапевтом.

ФАЗА 1 ИДЕНТИФИКАЦИИ НЕКОНГРУЭНТНОСТЕЙ КЛИЕНТА

Первый шаг глобальной стратегии работы с неконгруэнтностями заключается в том, что психотерапевт должен суметь распознать неконгруэнтность, присутствующую в коммуникации клиента. Каждый раз, когда клиент выражает себя, он использует все свои выходные каналы, чтобы предъявить психотерапевту одно или несколько сообщений. Как мы уже говорили, каждый выходной канал передает по одному сообщению. Множество сообщений, предъявляемых одновременно по нескольким каналам, называется парасообщениями. Каждое из этих парасообщений является валидной репрезентацией клиента в данный момент времени. Если по всем выходным каналам передается одно и то же сообщение, такой набор сообщений (и, соответственно, клиент) является конгруэнтным. Если же, напротив, по одному или нескольким выходным каналам передается парасообщение, которое не согласуется с парасообщением, передаваемым по какому-нибудь другому каналу, — клиент неконгруэнтен. Чтобы психотерапевт был способен обнаруживать в клиенте неконгруэнтность, он должен научиться пользоваться своими сенсорными входными каналами таким образом, чтобы не становиться жертвой галлюцинаций, то есть он должен уметь распознавать парасообщения, передаваемые различными позами клиента, движениями его тела и жестами, как визуально, так и кинестетически. Психотерапевт может пользоваться глазами, руками и другими частями тела, чтобы визуально наблюдать и тактильно ощущать тело клиента. Используя свой аудиальный входной канал, он воспринимает звуки, издаваемые клиентом. Чтобы определить, согласуются ли между

собой поступающие к нему парасообщения, психотерапевт устраивает проверку как внутри каждого из входных каналов, так и сопоставляя между собой данные от разных каналов. Например, внутри аудиального входного канала психотерапевт сопоставляет слова, произносимые клиентом, с тоном его голоса и скоростью речи в процессе передачи этих слов. Придя к выводу, что эти три сообщения согласуются между собой, психотерапевт далее сверяет их с парасообщениями, поступающими к нему через визуальный и кинестетический входные каналы, определяя, конгруэнтны ли все они друг другу.

Мы не утверждаем, что особенности, которые мы только что описали, исчерпывающе определяют различия, которые мы, как человеческие существа, способны проводить. Например, в аудиальном входном канале язык, тон голоса и скорость речи — это не единственные и, возможно, даже не самые важные из индикаторов, с помощью которых психотерапевт может выявить неконгруэнтности. Мы указываем лишь на некоторые из особенностей, оказавшиеся весьма полезными в нашей практической работе, а также с точки зрения обучения, когда мы помогаем другим людям стать компетентными психотерапевтами. Более того, мы хотим сказать, что опытные психотерапевты редко осознанно проводят проверку информации внутри входных каналов и между ними с целью определить, конгруэнтна ли коммуникация клиента. Как мы обнаружили в ходе проводимых нами учебных семинаров, люди, готовящиеся стать психотерапевтами, полагаются скорее на небольшое вначале число особенностей в одной или нескольких из входных систем, и в этот начальный период они осуществляют проверку выбранных индикаторов в высшей степени осознанно. Однако спустя сравнительно небольшой промежуток времени систематическая сверка нескольких индикаторов по одному или нескольким входным каналам перестает ими осознаваться, при том что их поведение остается систематическим, то есть они продолжают устойчиво обнаруживать

неконгруэнтности в коммуникации клиентов, если те предъявляют сообщения, противоречащие друг другу по выбранным параметрам. Другими словами, хотя психотерапевт больше не проводит сознательную проверку на наличие противоречивых сообщений от клиента, он продолжает видеть, слышать и ощущать неконгруэнтности. Как правило, после того как психотерапевт овладевает этими первыми различиями настолько, что перестает осознавать их, он начинает видеть, слышать и чувствовать новые различия, позволяющие ему выносить более тонкие суждения относительно конгруэнтности коммуникации клиента.

Мы хотим еще раз подчеркнуть, что на этом этапе работы с неконгруэнтностью психотерапевт не пытается интерпретировать или понять значение отдельных парасообщений, предъявляемых клиентом в ходе общения; он лишь рассматривает воспринимаемые им сообщения с точки зрения их конгруэнтности или неконгруэнтности[1].

Исходя из нашего опыта и знаний, единственный способ научиться обнаруживать неконгруэнтности в коммуникации клиента заключается в том, чтобы развивать в себе способность видеть, слышать и чувствовать, не впадая в галлюцинации. Как только психотерапевт в результате тренировки очистит собственные входные каналы для приема парасообщений, предъявляемых клиентом, и научится проверять их на конгруэнтность, он заметно продвинется на пути к тому, чтобы стать динамичным и эффективным специалистом. В ходе наших

---

[1] Целиком принимая поведение клиента, психотерапевт избегает с его стороны реакции, известной как «сопротивление», и может полностью использовать имеющиеся у клиента навыки и умения, чтобы оказать ему помощь в процессе изменения. Рекомендуем вам познакомиться с превосходной работой Милтона Эриксона, где приведены примеры использования всех аспектов поведения клиента (*Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy.* J. Haley [ed], Grune and Stratton, 1967; Bandler R., Grinder J. *Patterns of Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, Meta-Publications, 1975).

тренингов для психотерапевтов мы разработали целый ряд техник, которые наши участники — люди, готовящиеся стать психотерапевтами, — применяли и сочли полезными. Эти техники представляют собой просто частные случаи реализации представленных нами выше общих принципов, поскольку предложить что-либо другое, помимо очищения и развития входных каналов, невозможно. Ниже мы даем описание трех таких случаев.

Случай 1 — «но»

Иногда услышав, как клиент делает некое высказывание, психотерапевт подозревает, что здесь имела место неконгруэнтность, но не уверен в этом. Часто в данном случае речь идет о таких высказываниях клиента, как:

Я действительно хочу изменить то, как я веду себя на людях.
Я действительно не хочу идти на эту вечеринку.
Я на самом деле хочу пойти с ним на представление сегодня вечером.

В английском языке, когда человек произносит предложение, представляющее собой простое утверждение, его голос в конце предложения понижается. Произнесите два следующих предложения и прислушайтесь, насколько по-разному меняется ваша интонация в каждом случае:

Я выйду из дому ровно в полночь.
Вы собираетесь выйти из дому ровно в полночь?

Вы можете заметить, что когда вы произносите вслух второе предложение (вопрос), в конце предложения происходит повышение тона голоса, в то время как при произнесении первого предложения тон голоса в этот момент понижается. Теперь произнесите первые три предложения еще раз, но только так, чтобы ваш голос к концу предложения несколько повышался — не так отчетливо,

как в случае вопроса, но он не должен понижаться, как это происходит в случае утверждения. Прислушайтесь, как звучат эти первые три предложения, когда вы произносите их указанным образом. Если у вас получится произнести их с нужной интонацией (с небольшим повышением тона в конце), вы будете иметь дело с почти неконгруэнтным опытом. Человек, ведущей репрезентативной системой которого является аудиальная система, фактически, услышит (в своей голове) дополнительное слово, идущее вслед за последним словом каждого из этих трех предложений. Этим дополнительным словом будет союз «но». Именно он и лежит в основе почти неконгруэнтного опыта. Причина в следующем: небольшое повышение тона в конце данного класса предложений, известных под названием неявных каузативов (см. «Структуру магии», том I, глава 4, где они подробно обсуждались), посылает слушателю сигнал о том, что предложение не закончено, что часть этого предложения опущена. Во всех случаях, когда вы, выступая в роли психотерапевта, слышите подобное высказывание, мы рекомендуем вам просто наклониться к клиенту, внимательно посмотреть на него, произнести слово «но» и подождать, пока клиент закончит предложение, дополнив его опущенной ранее частью. Например:

> **Клиент.** *Я действительно хочу изменить то, как я веду себя на людях.*
> **Психотерапевт.** *... Но...*
> **Клиент.** *Но я боюсь, что люди не будут обращать на меня внимание.*

В этой ситуации у вас имеется прекрасная возможность потренировать свои входные каналы так, чтобы замечать различия в коммуникации клиента. Как правило, положение тела клиента, его жесты, тон голоса, скорость речи и синтаксис высказываний в тот период, когда он произносит первую часть предложения, до вашего (психотерапевта) «но», резко отличается от соответствующих

параметров в период, когда он произносит вторую часть предложения, после того, как вы сказали «но». Другими словами, клиент выражает две различные модели мира, причем одна из них связана с первой частью предложения, а вторая — с последней.

Случай 2 — метавопрос

Еще одна широко распространенная ситуация, которую можно с успехом использовать, чтобы помочь людям научиться замечать сдвиги или различия в коммуникации клиента, связана с тем, что мы называем метавопросами. Рассмотрим следующий пример:

> **Клиент.** *Я чувствую такое раздражение от своей работы.*
>
> **Психотерапевт.** *Да, и что вы чувствуете по поводу своего раздражения от своей работы?*
>
> **Клиент.** *Ну, меня пугает мое раздражение по поводу моей работы.*

Этот вопрос очень активно использует в своей динамической терапии Вирджиния Сатир. Она считает, что этот вопрос — отличный способ исследовать самооценку клиента (чувства клиента по поводу его собственных чувств), то есть ту его часть, которая тесно связана с его способностью преодолевать те или иные ситуации (более подробно см. «Структура магии», том I, глава 6). Опять же, такой обмен репликами подразумевает радикальный переход парасообщений клиента в каждом из выходных каналов от первого утверждения, касающегося его чувств, к ответу на метавопрос психотерапевта о чувствах, испытываемых клиентом по поводу его собственных чувств, — что соответствует переходу на следующий логический уровень. Мы вернемся к этому примеру в разделе, посвященном интеграции, чтобы показать, какие

эффективные способы может использовать психотерапевт, чтобы справиться с различными частями клиента, представленными (в данный момент развития процесса) как различные логические типы, один из которых занимает метапозицию по отношению к другому.

Случай 3 — анатомическая основа неконгруэнтности

Как стало в недавнее время известно, у большей части праворуких субъектов (правшей) языковая функция локализована в левом полушарии головного мозга. Данная асимметрия представляет собой, по-видимому, наиболее широко признанный факт относительно различий, существующих, по мнению исследователей, между двумя полушариями головного мозга человека. Наиболее интересные данные, касающиеся возможности независимой работы каждого полушария, получены в результате исследования людей, у которых была хирургическим путем нарушена связь между двумя полушариями. Некоторые медики, принимавшие участие в исследованиях, убеждены, что в результате подобной операции у человека появляются два независимых, слабо связанных между собой сознания (см. Gazzaniga, Eccles в списке литературы). Газзанига пишет:

> ... в других случаях, когда воля и намерение одного полушария (обычно это было левое полушарие) могли возобладать над всей двигательно-моторной системой, антагонистическое поведение между двумя половинами тела удерживалось на минимальном уровне. Клиент 1, однако, часто обнаруживал, что в то время как одна его рука тянула штаны вверх, другая пыталась спустить их вниз. Однажды он схватил жену левой рукой и начал ее с силой трясти, одновременно пытаясь правой рукой помочь ей справиться с воинствующей левой рукой.

Мы заметили, что для большинства неконгруэнтностей в коммуникации наших клиентов характерна билатеральность, то есть слова, произносимые клиентом, конгруэнтны парасообщениям, выражаемым правой половиной его тела, в то время как левая половина тела (для правшей) передает набор парасообщений, не конгруэнтных по отношению и к вербальному парасообщению и к сообщениям противоположной (правой) половины тела. Например, довольно часто встречается неконгруэнтность, которую мы называем «душитель»: слова клиента и сообщения правой стороны тела конгруэнтны между собой, но одновременно левая рука клиента сжимает его горло, ощутимо препятствуя свободному прохождению воздуха через него. Обращая пристальное внимание на парасообщения, передаваемые словами и правой половиной тела клиента и сравнивая их с парасообщениями левой половины тела, вы получаете возможность постоянно тренировать свои навыки выявления неконгруэнтности[1].

А теперь, в завершение нашего описания фазы 1 — идентификации неконгруэнтности клиента, — предлагаем вам выполнить серию упражнений. Эти упражнения помогут вам развить способность замечать неконгруэнтности в коммуникации, что позволит более эффективно помогать людям.

---

[1] Более подробную и тщательно разработанную модель идентификации и использования поведения клиента на основе межполушарной асимметрии мы представляем в работе «Гипнотические паттерны М. Эриксона». Это одна из областей прямого пересечения психотерапии и гипноза.

УПРАЖНЕНИЕ

Развитие способности замечать неконгруэнтность

Визуально

Когда вы просыпаетесь по утрам, на вас буквально обрушивается поток зрительной информации. Солидная доля этой информации имеет отношение к окружающим вас людям. Это упражнение должно помочь вам в развитии навыков визуальной идентификации неконгруэнтных парасообщений. Каждое утро, перед тем как выйти из дому, определите для себя в течение дня тридцатиминутный период, когда вы могли бы потренироваться в развитии способности к визуальной идентификации неконгруэнтных сообщений. Выберите конкретное время и место — место должно давать вам возможность наблюдать за беседующими друг с другом людьми и при этом самому не участвовать в разговоре. Наблюдение желательно вести с расстояния от полутора до шести метров. Для этих целей хорошо подходят такие места, как кафе, рестораны, аэропорт или парк.

Этап 1. Прибыв на выбранное место, отыщите для себя удобную позицию, выньте записную книжку и ручку и глубоко вдохните. Выберите человека, за которым вы будете наблюдать, и полностью сосредоточьте на нем свое внимание в течение 10 минут. Не обращайте внимания на звуки, особенно звуки, исходящие от человека, за которым вы наблюдаете. В записной книжке у вас должен быть список визуальных индикаторов, вы найдете его в конце данного упражнения. Начните с осознанного и последовательного рассмотрения каждого из трех первых пунктов, приведенных в этом контрольном списке. Не спешите, тщательно проверяйте один за другим каждый из указанных пунктов, сравнивая на конгруэнтность парасообщения, поступающие по каждому из выбранных выходных каналов. Если вы обнаружите, что вам не составляет труда проверять конгруэнтность парасообщений по трем первым пунктам

вашего списка, увеличивайте число пунктов до тех пор, пока не охватите весь список. По истечении 10 минут выберите для наблюдения другого человека и повторите всю описанную последовательность для него. Потом проведите наблюдения еще над одним человеком и сравните результаты наблюдения за этими тремя индивидами.

Этап 2. После того как вы в течение недели будете ежедневно выполнять упражнение, описанное на этапе 1, или после того как вы обнаружите, что можете легко справиться с заданием, попытайтесь сделать следующее. Снова выберите время и место для выполнения упражнения, учитывая при этом те же требования, что и для этапа 1. Выберите человека для наблюдения, но на этот раз прорабатывайте контрольный список для каждой половины тела отдельно. То есть если вы, например, отслеживаете положение и движения рук этого человека, то сопоставьте между собой парасообщения, передаваемые левой и правой рукой в отдельности. Затем сопоставьте множество парасообщений, поступающих от всех контрольных точек по одной половине тела выбранного человека, с множеством парасообщений, поступающих от второй половины его тела. Наблюдайте за ним таким образом в течение первых 15 минут. В течение оставшихся 15 минут наблюдайте за другим человеком, но на этот раз не используйте свой контрольный список. Вместо этого сфокусируйте взгляд на какой-нибудь точке, расположенной примерно в полутора метрах с любой стороны от наблюдаемого человека (отыщите там какой-нибудь объект, на котором можно сфокусировать взгляд). Обратите внимание, когда вы сосредоточите свой взгляд описанным способом, вы сможете более точно отслеживать движения выбранного вами человека. Обращайте особое внимание на то, насколько плавными/резкими являются движения человека, доводит ли он каждое движение до конца или резко прекращает их, конгруэнтны ли движения одной половины тела с движениями другой. Наблюдайте за всеми этими особенностями в течение пяти минут. В течение оставшихся 10 минут просто наблюдайте за тем же человеком, не обращаясь к своему контрольному списку. При этом постарайтесь отметить, какие части тела наблюдаемого человека особенно показательны в плане выявления неконгруэнтности. Возможно,

вы обнаружите, что некоторые части тела вашего «объекта» движутся в унисон и, таким образом, однозначно связаны друг с другом, в то время как другие части его тела движутся независимо друг от друга.

Выполняйте это упражнение в течение недели или до тех пор, пока не почувствуете, что оно не вызывает у вас затруднений.

Контрольный список для наблюдения за визуальными парасообщениями:

1. Руки наблюдаемого человека.
2. Дыхание наблюдаемого человека.
3. Ноги и стопы ног наблюдаемого человека.
4. Паттерны фиксаций при движении глаз.
5. Взаимосвязь головы, шеи и плеч.
6. Лицевая экспрессия, особенно брови, рот и мышцы щек.

Аудиально

Каждое утро на вас обрушивается не только визуальная, но и аудиальная информация. Предлагаемое упражнение должно помочь вам в развитии навыков аудиальной идентификации неконгруэнтных парасообщений. Точно так же, как и в предыдущем упражнении, утром, до выхода из дома, определите в течение дня получасовой промежуток времени для тренировки этого нового умения. Выберите для этой цели конкретное время и место, причем у вас должна быть возможность сидеть достаточно близко (от 1,5 до 3 метров, в зависимости от уровня шума) от наблюдаемого объекта, чтобы отчетливо слышать его голос. Здесь вам подойдут те же места, что и в первом упражнении.

Прибыв на выбранное место, отыщите для себя удобную позицию, выньте записную книжку и ручку и глубоко вдохните. Выберите человека, к которому вы будете прислушиваться, и полностью сосредоточьте на нем свое внимание. Чтобы это было легче сделать, можете расфокусировать взгляд, закрыть глаза или смотреть на неподвижную и однородную деталь интерьера, например, на стену без украшений. Отключитесь от любой поступающей визуальной информации и полностью сосредоточьтесь

на выбранном вами человеке. В блокноте у вас должен быть список аудиальных индикаторов, на которые вам следует обращать внимание. Осознанно и последовательно проработайте по очереди три первых пункта из этого списка. Затем попарно сравните их между собой, чтобы определить, являются ли передаваемые по указанным каналам сообщения конгруэнтными или нет. Если вы обнаружите, что вам не составляет труда проверять конгруэнтность данных парасообщений, увеличивайте число пунктов до тех пор, пока не охватите весь список. Проводите наблюдения за выбранным человеком в течение 10 минут, затем повторите процедуру еще два раза, уже с другими людьми. Сравните паттерны конгруэнтности/неконгруэнтности, характерные для парасообщений всех тех людей, за которыми вы вели наблюдение.

Контрольный список для наблюдения за аудиальными парасообщениями:

1. Тон голоса наблюдаемого человека.
2. Темп речи наблюдаемого человека.
3. Слова, словосочетания и предложения, используемые наблюдаемым человеком.
4. Громкость голоса.
5. Интонационные паттерны, характеризующие речь наблюдаемого человека.

Визуально и аудиально

Проведите первоначальную подготовку, как описано в предыдущих упражнениях, то есть выберите место и время — по 30 минут ежедневно в течение недели. Это упражнение поможет вам попрактиковаться в сравнении на конгруэнтность парасообщений, представленных в различных модальностях. Расположитесь таким образом, чтобы иметь возможность одновременно видеть и слышать выбранного вами для наблюдения человека. Начните с проверки на конгруэнтность по трем первым пунктам вашего контрольного списка для визуальных индикаторов, затем проведите аналогичную проверку по трем первым пунктам аудиального списка и, наконец, сопоставьте между собой

визуальные и аудиальные парасообщения. Увеличивайте число парасообщений по каждому списку до тех пор, пока не охватите списки целиком. Проведите аналогичные наблюдения еще за двумя людьми, уделяя каждому по 10 минут. Сравните между собой паттерны конгруэнтности/неконгруэнтности всех трех наблюдаемых субъектов. После того как выполнение этой задачи перестанет вызывать у вас затруднения, начните обращать особое внимание на паттерны конгруэнтности/неконгруэнтности, описанные в разделе «Случай 3 — анатомическая основа неконгруэнтности». Говоря конкретнее, отмечайте для себя паттерны конгруэнтности/неконгруэнтности вербальных парасообщений наблюдаемого человека и парасообщений, выражаемых позами и движениями той половины его тела, которая контролируется в первую очередь доминантным полушарием головного мозга.

ФАЗА 2
СОРТИРОВКА НЕКОНГРУЭНТНОСТЕЙ КЛИЕНТА

Когда клиент предъявляет множество неконгруэнтных парасообщений, он в буквальном смысле дает психотерапевту в руки богатый набор возможностей оказать ему помощь в работе по изменению и росту. Каждое парасообщение психотерапевт может рассматривать как указание на то, что у клиента имеется определенный ресурс, который можно использовать в процессе его роста. Считая каждое парасообщение клиента его валидной репрезентацией, психотерапевт принимает и использует ресурсы клиента, избегая любых суждений о том, что именно является для клиента предпочтительным, или о том, какие именно из противоречивых парасообщений

клиента представляют собой его истинную репрезентацию. Именно с этого момента, то есть после того, как он определит неконгруэнтности в коммуникации клиента, психотерапевт приступает к их активному преобразованию в опознаваемые, полностью выраженные части. Один из важнейших вариантов выбора, которые психотерапевт должен совершить в этот момент, — это принять решение о том, сколько именно частей он поможет клиенту интегрировать и какие это будут части. В нашем опыте работы по интеграции количество частей, с которыми мы одновременно работали, варьирует от 2 до 20.

Полярности

Чаще всего в процессе сортировки неконгруэнтности клиента разделяют на две части, так что для обозначения этой ситуации мы даже ввели специальный термин. Когда неконгруэнтные парасообщения рассортированы для дальнейшей психотерапевтической работы на две части, мы называем эти части полярностями. Работа над полярностями может представлять собой весьма драматический процесс и приводить к глубокому и устойчивому изменению клиента.

Мы рекомендуем сортировку неконгруэнтностей на полярности в качестве превосходной психотерапевтической техники, позволяющей психотерапевту, наряду с прочим, понять смысл поведения клиента. Мы рассматриваем эффективную работу с полярностями как необходимый этап подготовки психотерапевта к одновременной работе с более чем двумя идентифицированными частями клиента. Ниже, давая описание фаз 2 и 3, мы полностью сосредоточим свое внимание на ситуации с двумя частями, то есть на случае с полярностями. Замечания, которые мы будем делать по ходу обсуждения, также применимы в случае одновременной работы

с большим числом частей. В конце раздела, посвященного описанию фаз 2 и 3, мы более детально обсудим работу в случае, когда число частей превышает две.

Одновременная неконгруэнтность

Парасообщение *A*
Парасообщение *B*
⋮
Парасообщение *N*

Парасообщение *A*
⋮
Парасообщение *I*

Полярности

(Последовательная неконгруэнтность)

Парасообщение *J*
⋮
Парасообщение *N*

Сортировка неконгруэнтностей по полярностям

Итак, психотерапевт готов помочь клиенту рассортировать неконгруэнтности по полярностям. Для начала он выбирает одно из парасообщений, предъявленных ему клиентом. В качестве примера используем случай, с описания которого мы начали эту главу. Ранее были идентифицированы следующие сообщения, поступающие от клиента (мужчины):

- напряженное тело (парасообщение *A*);
- поверхностное, неровное дыхание (парасообщение *B*);
- левая рука с вытянутым указательным пальцем (парасообщение *C*);

- правая рука раскрытой ладонью вверх на коленях (парасообщение *D*);
- резкий пронзительный голос (парасообщение *E*);
- стремительный темп речи (парасообщение *F*);
- слова: *«Я делаю все возможное, чтобы помочь ей, я так сильно люблю ее»* (парасообщение *G*).

Мы имеем здесь набор не согласующихся между собой парасообщений, и, соответственно, наш клиент неконгруэнтен. На данном этапе психотерапевт не интерпретирует парасообщения, он лишь отмечает, что *не все* они согласуются между собой. Однако некоторые из парасообщений согласуются с некоторыми другими парасообщениями. Например:

Группа I	**Группа II**
Левая рука с вытянутым указательным пальцем	Правая рука раскрытой ладонью вверх на коленях
Резкий пронзительный голос Стремительный темп речи	Слова: «Я делаю все возможное, чтобы помочь ей, я так сильно люблю ее»

Парасообщения, входящие в группу I, согласуются между собой, равно как согласуются друг с другом парасообщения, входящие в группу II. В то же время парасообщения одной группы не согласуются с парасообщениями другой. (Парасообщения, не включенные ни в группу I, ни в группу II, согласуются с парасообщениями обеих этих групп.) Судя по всему, данный клиент имеет достаточно продолжительный опыт выражения смешанных чувств по отношению к жене, так что в большинстве случаев он совершенно не осознает неконгруэнтностей своей коммуникации. Психотерапевт выбирает одну из групп парасообщений, согласующихся между собой, и начинает процесс, направленный на то, чтобы помочь клиенту научиться полностью выражать одну из своих полярностей.

Предположим, что психотерапевт решил сначала работать со второй группой парасообщений. Он устанавливает

два пустых стула друг напротив друга и предлагает клиенту сесть на один из стульев и повторить то, что он только что сказал. Когда клиент повторяет собственные слова, психотерапевт внимательно слушает его и пристально наблюдает за ним. В данный момент его задача — научить клиента осуществлять полностью конгруэнтную коммуникацию, используя в качестве руководства парасообщения группы II. Другими словами, когда клиент повторяет свое первоначальное высказывание, психотерапевт выступает в роли режиссера-постановщика: он натаскивает своего клиента, обеспечивает обратную связь, он в буквальном смысле слова собственными руками формирует тело клиента, диктует ему нужный тон голоса и темп речи до тех пор, пока все выходные каналы клиента не начнут передавать одинаковые (конгруэнтные) парасообщения.

Затем он предлагает клиенту занять стул напротив, отстранив от себя все только что выраженные им чувства и мысли. Теперь психотерапевт придает клиенту позу и жесты, которые он идентифицировал в качестве парасообщений группы I. Когда соответствующая поза сформирована, психотерапевт предлагает клиенту сказать что-нибудь, что подходит для него в данный момент времени, причем сделать это в быстром темпе и резким, пронзительным голосом. Используя свои навыки выявления неконгруэнтности, психотерапевт теперь изменяет те части коммуникации клиента (его парасообщения), которые не согласуются с парасообщениями группы I. Другими словами, теперь психотерапевт использует в качестве руководства первую группу парасообщений, чтобы добиться конгруэнтности всех остальных парасообщений клиента. То есть в данный момент он работает над тем, чтобы вторая полярность также была выражена полностью и конгруэнтно. Как правило, психотерапевту приходится по много раз пересаживать клиента с одного стула на другой (то есть переключать его с полярности на полярность), прежде чем клиент будет в состоянии конгруэнтно выразить себя в обеих позициях.

Какой цели достигают психотерапевт и клиент, когда последний оказывается в состоянии конгруэнтно выразить себя в каждой полярности? Во время наших обучающих семинаров для психотерапевтов мы сочли полезным отвечать следующим образом: смысл данного процесса состоит в том, клиент переходит от выражения *одновременной* неконгруэнтности к выражению *последовательной* неконгруэнтности. В начале психотерапевтической сессии клиент был зажат и чувствовал замешательство. Он осуществлял неконгруэнтную коммуникацию, одновременно выражая не согласующиеся между собой части самого себя. Теперь клиент выражает себя конгруэнтно в любой *момент времени*, хотя его коммуникация по-прежнему остается неконгруэнтной, если принять во внимание некоторый *период времени*. Таким образом, вместо одновременной неконгруэнтности мы имеем последовательную неконгруэнтность, или, другими словами, происходит *чередование полярностей*. Если это произошло — значит, завершена вторая фаза работы над неконгруэнтностью.

Описывая работу психотерапевта по сортировке неконгруэнтностей на полярности, мы пока просто утверждали, что он работает с клиентом, помогая ему общаться конгруэнтно в каждой полярности и полностью выражать каждую полярность последовательно, одна за другой. Сейчас мы собираемся представить описание нескольких эксплицитных техник, с помощью которых психотерапевт помогает клиенту перейти от одновременной неконгруэнтности к чередованию полярностей. Мы рассмотрим три конкретные проблемы, постоянно возникающие в связи с сортировкой неконгруэнтностей на полярности.

1. Каким образом рассортировать неконгруэнтности по полярностям — с использованием каких техник можно эффективно перейти от набора неконгруэнтных парасообщений к полярностям.

2. Как помочь клиенту полностью выразить каждую полярность.
3. Как с точностью определить, что отсортированные полярности готовы для интеграции.

Пространственная сортировка

В вышеописанном примере мы использовали технику, которая стала популярной благодаря покойному Фрицу Перлзу, — технику «пустого стула». В нашем примере психотерапевт использовал два стула в качестве мест, которые клиент может связать с каждой из своих полярностей. Данная техника представляет собой всего лишь один из потенциально бесконечного множества способов *пространственной сортировки* неконгруэнтностей на полярности. Каждый из вас может сам придумать ту или иную вариацию на тему техники «пустого стула». Принципом, который лежит в основе данного способа сортировки парасообщений, является использование отдельной пространственной локализации для каждой полярности. Можно использовать два различных рисунка на ковре, две разные стороны дверного проема и т. д., — здесь годится любое решение. Наиболее полезным в этой технике является то, что она помогает как психотерапевту, так и клиенту определить, в каком месте локализовано каждое парасообщение. Отметим также, что пространственная сортировка всегда активно вовлекает кинестетическую систему клиента, поскольку клиент должен физически перемещаться из одного пространственного положения в другое. Это реальное кинестетическое изменение (в особенности когда клиент получает от психотерапевта инструкцию оставить при переходе в другое положение все чувства и мысли, выраженные в данном пространственном положении, то есть относящиеся к определенной полярности), и оно конгруэнтно

изменению, которому клиент учится, поскольку позволяет сначала выразить одну полярность, а затем — другую, причем без каких-либо неконгруэнтных парасообщений между ними.

Сортировка посредством фантазирования

Второй способ, с помощью которого неконгруэнтности можно успешно организовать в полярности, — это *сортировка посредством фантазирования*. Данный способ особенно эффективен при работе с теми клиентами, у кого ведущей репрезентативной системой является визуальная система. Еще раз вернемся к нашему примеру и предположим, что, осуществив группировку парасообщений, психотерапевт решил использовать в качестве руководства вторую группу. Он предлагает клиенту закрыть глаза и мысленно нарисовать картину, как он стоит на одном колене с руками, вытянутыми вперед ладонями вверх. После того как клиент сообщит, что он сформировал устойчивый четкий и ясный образ самого себя, психотерапевт начинает добавлять другие парасообщения, конгруэнтные уже включенным в образ парасообщениям группы II. Эти новые парасообщения представлены как в той же самой репрезентативной системе (визуальной, например, движущиеся губы[1]), так и в других.

[1] Внимательно наблюдая за клиентом, по мере того как он создает образ, психотерапевт получает в свое распоряжение отличный источник подсказок по поводу того, что еще клиенту следует ввести в этот образ. Так, если, строя образ, клиент закусывает губу, причем закусывание губы представляет собой парасообщение, конгруэнтное с парасообщениями, уже имеющимися в образе, психотерапевту остается лишь подсказать клиенту включить туда же и это парасообщение. Это поможет клиенту построить в своем воображении конгруэнтную полярность.

Психотерапевт может, например, сказать:

> *Наблюдая за тем, как движутся ваши губы, услышьте слова: «Я делаю для нее все, что могу, я так сильно люблю ее».*

Затем психотерапевт выслушивает сообщение клиента обо всем образе в целом и проверяет его на наличие неконгруэнтных сообщений. После того как данный образ становится конгруэнтным, психотерапевт начинает работать с клиентом над второй зрительной фантазией, на этот раз создавая конгруэнтный образ противоположной полярности, которая основана на парасообщениях, включенных в группу I. Как правило, психотерапевту приходится неоднократно предлагать клиенту переключаться с одного образа на другой, прежде чем оба они станут конгруэнтными. При таком способе сортировки клиент получает доступ к визуальным и аудиальным репрезентациям полярностей, чего не позволяла получить пространственная сортировка[1].

Сортировка с помощью психодрамы

Третья техника, с помощью которой можно эффективно осуществлять сортировку, — это так называемая *психодраматическая сортировка*. Для ее осуществления психотерапевт предлагает клиенту выбрать из группы двух человек, которые будут исполнять роли полярностей клиента.

---

[1] Отметим, что в приведенном примере у клиента отсутствуют сопутствующие кинестетические репрезентации полярностей. Проводя подобную работу, мы обратили внимание, что, создавая визуальные и аудиальные фантазии, клиенты часто изменяют положение тела и жесты в соответствии с их описаниями в воображаемых репрезентациях. Мы решили не поощрять этого, а причины такого решения объясняются в части III «Нечеткие функции».

С помощью психотерапевта клиент инструктирует сначала одного, а затем другого, объясняя, как и что им следует играть. Например, психотерапевт может предложить, чтобы первый участник взял на себя все сообщения группы I, а второй — все сообщения из группы II. Затем клиент и психотерапевт работают с каждым из отобранных участников группы, добиваясь от каждого из них полного выражения конгруэнтной полярности. Данный способ сортировки позволяет клиенту воспринять собственные полярности как визуально, так и аудиально. Когда клиент инструктирует участников группы, как им следует правильно исполнять его полярности (то есть правильно с точки зрения модели клиента) психотерапевт предлагает клиенту изобразить сначала одну, а затем другую полярность. В результате у клиента появляется возможность испытать собственные полярности кинестетически, а также гарантировать правильное исполнение полярностей участниками группы. Техника психодраматической сортировки — это превосходный учебный инструмент, помогающий психотерапевту потренироваться в выявлении, сортировке и воспроизведении парасообщений, предъявленных клиентом.

Сортировка по репрезентативным системам

Четвертая чрезвычайно мощная техника, помогающая клиенту рассортировать свои неконгруэнтности на полярности, — это *сортировка по репрезентативным системам*. Один из наиболее распространенных способов, посредством которых люди поддерживают у себя противоречивые модели мира — основу неконгруэнтностей, а следовательно и полярностей, — состоит в том, что конфликтующие части их модели (или моделей) представлены в разных репрезентативных системах. Мы можем

с успехом применять этот принцип на этапе сортировки в процессе работы над неконгруэнтностями клиентов. Например, психотерапевт может предложить, чтобы клиент занял один из пустых стульев и, используя в качестве отправной точки парасообщения группы II, рассказал обо всех чувствах (физических ощущениях — кинестетическая репрезентативная система), которые связаны у него с его женой. При этом психотерапевт уделяет особое внимание предикатам, появляющимся в речи клиента, предлагая ему использовать для описания своих чувств кинестетические предикаты. После того как клиент закончил описание своих чувств, психотерапевт предлагает ему пересесть на другой стул и рассказать об образах и визуальном опыте, связанном с его женой. Теперь психотерапевт побуждает клиента использовать в своем рассказе визуальные предикаты. Один из конкретных способов применения этой техники состоит в том, что психотерапевт помогает клиенту связать ее с воспроизведением недавнего неудовлетворительного опыта общения с женой: сначала клиент рассказывает обо всех испытанных им физических ощущениях, затем — обо всех образах, то есть сообщает визуальную информацию относительно данного опыта. На наших тренингах для психотерапевтов мы побуждаем участников использовать эту технику вместе с техникой, описываемой ниже, — техникой сортировки по категориям Сатир, — и получаем поразительные результаты.

Сортировка по категориям Вирджинии Сатир

Техника сортировки по категориям Сатир состоит в том, что психотерапевт просто-напросто распределяет имеющиеся парасообщения по трем категориям, к которым они относятся:

Группа I	**Группа II**
Левая рука с вытянутым указательным пальцем	Правая рука раскрытой ладонью вверх лежит на колене
Резкий пронзительный голос Стремительный темп речи	Слова: «Я делаю все, что могу, чтобы помочь ей, я так сильно люблю ее»

Группа I → **Категория 2 по Сатир** («обвиняющий»)

Группа II → **Категория 1 по Сатир** («заискивающий»)

Одновременное применение двух техник сортировки (этой и предыдущей) во всех случаях, которые мы наблюдали, обеспечивает сортировку неконгруэнтностей на полярности, создавая основу для глубокой интеграции и роста клиента. Мы снова и снова замечали для себя определенные паттерны соответствий между репрезентативными системами клиентов и их принадлежностью к той или иной категории Сатир. С точки зрения частоты и эффективности они распределяются следующим образом:

Полярности по репрезентативным системам

Визуальная	Кинестетическая
Визуальная	Аудиальная
Аудиальная	Кинестетическая
Кинестетическая	Кинестетическая

Полярности по категориям Сатир

«Обвиняющий» 2	«Заискивающий» 1
«Обвиняющий» 2	«Расчетливый» 3
«Расчетливый» 3	«Заискивающий» 1
«Заискивающий» 1	«Заискивающий» 1

Взаимодействие этих двух принципов в значительной мере обусловливает эффективность комбинированного применения двух описанных техник. Наиболее полезный

вывод, который мы можем сделать на основании своего опыта, состоит в том, что следующие категории Сатир устойчиво встречаются в сочетании со следующими репрезентативными системами[1].

Репрезентативная система	Категория по Сатир
Кинестетическая	«Заискивающий» 1
Визуальная	«Обвиняющий» 2
Аудиальная	«Расчетливый» 3

Зная об этих соответствиях, психотерапевты получают в свое распоряжение чрезвычайно мощный организующий принцип, который помогает им рассортировать неконгруэнтности на полярности. Например, при наличии любой полярности, которая проявляется в позах, жестах и синтаксисе как «заискивающий» — категория 1 по Сатир (например, группа II), — психотерапевт может рекомендовать клиенту использовать кинестетические предикаты. А в том случае, когда поза, жесты и т. д. демонстрируют полярность, соответствующую «обвиняющему» (категория 2 по Сатир), психотерапевт наиболее эффективно поможет клиенту на этой фазе сортировки, если порекомендует употреблять предикаты, связанные с визуальной репрезентативной системой. Как показывает наш опыт, наиболее часто встречающейся комбинацией является такое расщепление полярностей, при которой одна полярность — это категория 1 по Сатир («заискивающий») с кинестетической репрезентативной системой, а вторая полярность — это категория 2 по Сатир («обвиняющий») с визуальной репрезентативной системой. Достаточно большое количество данных, особенно в области

[1] Категория 4 — «отстраненный» — представляет собой обычно быстро меняющуюся последовательность других категорий Сатир, так что коммуникации данного человека присуща как одновременная, так и последовательная неконгруэнтность. Поэтому четвертая категория по Сатир, будучи сама неконгруэнтной, бесполезна в качестве принципа сортировки неконгруэнтностей на полярности.

нейрофизиологических исследований, указывают на то, что в то время как кинестетическая репрезентативная система представлена в обоих полушариях головного мозга человека, распределение функций двух остальных репрезентативных систем — визуальной и аудиальной — между полушариями является асимметричным. Говоря точнее, языковая часть аудиальной репрезентативной системы локализована в так называемом доминантном полушарии головного мозга, а визуальная репрезентативная система — в недоминантном[1]. Все те сортировки полярностей по репрезентативным системам, которые мы наиболее успешно применяли в психотерапевтической практике, подтверждают наш вывод о том, что неконгруэнтности можно очень эффективно рассортировать на полярности, репрезентативные системы которых расположены в разных полушариях головного мозга. Таким образом, становится понятнее чрезвычайная эффективность комбинированного подхода, когда сортировка по репрезентативным системам сочетается с сортировкой по категориям Сатир.

Мы описали пять основных техник, которые психотерапевт может использовать, чтобы помочь клиенту рассортировать неконгруэнтные парасообщения по полярностям. Три первые техники — пространственная сортировка, сортировкой с помощью фантазирования и сортировкой с помощью психодрамы — можно без труда сочетать с двумя последними — сортировкой по репрезентативным системам и сортировкой по категориям Сатир. Например, используя технику пространственной сортировки, психотерапевт может применять принципы сортировки по репрезентативным системам и по категориям Сатир. Психотерапевт должен при этом внимательно смотреть и слушать, наблюдая за тем, чтобы пространственно рассортированные полярности были связаны с разными репрезентативными системами и категориями

---

[1] Особенно мы рекомендуем вам сборник статей *Hemispheric Functions in the Human Brain* (Dimond and Beaumont, ed., 1974, John Wiley and Sons, N. Y).

Сатир. Три первые техники сами по себе также могут сочетаться одна с другой. Например, когда мы описывали технику сортировки с помощью фантазирования, мы отмечали как одно из ее преимуществ, что она, в отличие от пространственной сортировки, позволяет предъявлять клиенту визуальные и аудиальные репрезентации его полярностей. Отметим, однако, что, применяя технику пространственной сортировки с использованием двух стульев, психотерапевт, когда клиент пересаживается с одного стула на другой, как правило, предлагает ему также путем фантазирования воссоздавать визуальную и аудиальную репрезентацию собственной полярности, естественным образом сочетая при этом достоинства обеих методик. Фактически, это стандартная процедура, которую мы используем на наших обучающих семинарах для психотерапевтов. Мы считаем очень важным подчеркнуть, что все примеры, которые мы приводили в этом разделе, рассматривались нами в качестве начального руководства к действию, и мы настоятельно рекомендуем вам, чтобы вы также рассматривали их только как руководство. Все они являются просто иллюстрациями принципа, суть которого состоит в преобразовании одновременно существующих неконгруэнтностей в полярности, каждая из которых затем по очереди полностью конгруэнтно выражается. Мы надеемся, что вы сумеете создать новые любопытные и оригинальные способы, позволяющие помочь клиентам на этой второй стадии работы — в фазе превращения неконгруэнтностей в ресурсы для постоянного роста и реализации их возможностей.

Выражение полярностей

Теперь рассмотрим конкретные способы, позволяющие помочь клиентам полностью выразить каждую из своих полярностей. Как мы уже говорили, обсуждая наш пример, один из эффективных способов достичь этой цели

заключается в том, что психотерапевт действует подобно режиссеру, который ставит театральную пьесу или снимает фильм. В этом качестве он использует свою способность обнаруживать неконгруэнтности и умение обучать клиента конгруэнтному самовыражению. С этой целью психотерапевт требует от клиента, чтобы тот создал полностью конгруэнтную презентацию каждой из своих полярностей. Нередко психотерапевт сам демонстрирует клиенту конгруэнтную презентацию полярности, являясь, таким образом, моделью для клиента. Помимо подхода, заключающегося в том, что психотерапевт действует, как режиссер-постановщик, мы выявили целый ряд других способов достижения поставленной цели.

Один из способов помочь клиенту полностью выразить каждую из своих полярностей заключается в использовании метамодельных техник, детально описанных в первом томе «Структуры магии». Суть этих техник состоит в том, что психотерапевт ставит под вопрос форму языковой репрезентации клиента, требуя от него восстановления всех опущений (частей предложения, которые оказались опущенными) и конкретизации глаголов (чтобы описание процессов позволяло бы как клиенту, так и психотерапевту восстановить связь языковой репрезентации с опытом клиента). Затем психотерапевт использует остальные различения метамодели, с тем чтобы последовательным образом достичь завершенности каждой из полярностей клиента.

Как показывает наш опыт, одна из трудностей, часто возникающих у клиента при попытке полностью выразить каждый из наборов парасообщений в качестве конгруэнтных полярностей, состоит в том, что он способен в совершенстве выразить одну из своих полярностей (ту, которая представлена более полно), но испытывает значительные трудности, когда пытается полностью развить другую полярность, представленную у него в меньшей степени. В этом случае можно прибегнуть к обходному маневру, который мы неоднократно с успехом

применяли, обучая клиента полному выражению более слабых полярностей. У нас есть два варианта этого приема, который мы называем проигрыванием полярностей. В первом варианте психотерапевт дает клиенту четкие указания продолжать представление более полно выраженной полярности; фактически, психотерапевт предлагает клиенту исполнять эту полярность в настолько преувеличенной форме, насколько в состоянии создать изобретательность психотерапевта. Такой ход со стороны психотерапевта с неизбежностью приводит к ряду положительных результатов. Во-первых, психотерапевт полностью принимает и использует поведение клиента: фактически, он рекомендует клиенту продолжать делать то, что тот и так уже делает. Отметим, что у клиента здесь остается возможность выбрать одно из двух:

А. Принять указания психотерапевта и начать представлять то, что он уже делает, в гиперболизированной форме.

Б. Не принимать указаний психотерапевта представлять то, что он уже делает, в гиперболизированной форме.

Если клиент выбирает вариант А, значит, он принимает указания психотерапевта как законные и обоснованные. Проблема, возникающая в данной ситуации, обычно анализируется как проблема контроля. Эта тема подробно обсуждается в работах Хейли (см., например, его книгу «Стратегии психотерапии»). Как правило, когда мы только представляем технику проигрывания полярностей на наших обучающих семинарах для психотерапевтов, участники высказывают беспокойство в связи с тем, что на первый взгляд воспринимают ее как манипулятивную. На наш взгляд, проблема контроля здесь не основная. Мы считаем, что этот прием позволяет полностью использовать ограничения модели мира клиента и сделать это таким способом, который в результате помогает клиенту выразить ранее подавляемые части самого себя и принять их. Утверждать, что проблема в данном случае

сводится к контролю, — значит принимать такую модель мира, согласно которой один человек может контролировать посредством манипулирования другого человека. Мы подробно обсуждали эту тему в первом томе «Структуры магии» в связи с проблемой семантической неправильности (см. особенно главы 3 и 4). Здесь же мы хотим лишь указать на то, что характеризовать данный прием как контроль за поведением клиента — значит недооценивать способность клиента к усвоению новых способов реагирования и отказывать ему в наличии у него огромного потенциала к интеграции множества его частей. Одним из результатов того, что клиент принимает указания психотерапевта и начинает представлять свою более полно выраженную полярность в гиперболизированной форме, является то, что он довольно быстро переключается в другую полярность. Другими словами, результатом того, что клиент начинает в гиперболизированном виде представлять свою более полно выраженную полярность, становится проявление противоположной полярности[1].

В различных формах психотерапии эта общая тактика проигрывания полярностей известна под разными названиями. Например, в гештальт-терапии она называется хождением по кругу («Гештальт-терапия сегодня», сборник статей, составитель Д. Фагин). Психотерапевт предлагает клиенту проигрывать свою более развитую полярность с каждым из участников группы до тех пор, пока эта полярность не изменится на противоположную. В контексте «краткосрочной психотерапии» (см. описание нескольких случаев в книге: П. Вацлавик, Д. Уикланд

[1] Мы используем термин «противоположная полярность» для идентификации комплекса парасообщений, создающих такие модели мира, которые в максимальной степени противоречат исходной полярности клиента. Какое именно множество парасообщений представляет собой полярную противоположность той или иной конкретной полярности, зависит от данного человека, от его конкретной модели мира. Способы, посредством которых полярности сменяют друг друга, предоставляют важную информацию, позволяющую понять способы моделирования мира клиентом.

и Р. Фиш «Изменение») это упражнение довольно часто назначают клиенту в качестве домашнего задания. Милтон Эриксон часто использовал эту технику в качестве первого этапа своей работы. Например, работая с клиентом, который страдает ожирением и заявляет, что хотел бы сбросить лишний вес, Эриксон обычно начинает с того, что дает ему задание увеличить вес. Как говорит сам Эриксон, этот ход имеет в своей основе предположение, что клиент в состоянии контролировать собственный вес. Соответственно, если ему удастся поправиться, это будет равносильно тому, что он принимает на себя ответственность за своей поведение, которое раньше он оценивал как находящееся вне его контроля (см. «Продвинутые техники гипноза в психотерапии», составитель Дж. Хейли).

Если клиент не принимает указания психотерапевта и выбирает вариант Б, как правило, в результате происходит смена полярностей. Таким образом, независимо от того, какой вариант выбрал клиент — А или Б, — его менее выраженная полярность начинает проявлять себя, инициируя таким образом процесс роста и изменения.

Еще один вариант представления полярностей — это исполнение полярности самим психотерапевтом. Цель этого приема опять же состоит в том, чтобы помочь клиенту полностью выразить более слабую из его полярностей как подготовительный этап на пути к их интеграции. В данном случае работает тот же принцип: поскольку психотерапевт стремится помочь клиенту репрезентировать менее полно выраженную полярность, он исполняет более полно выраженную полярность. Например, психотерапевт воспроизводит положение тела, движения, жесты, тон голоса, темп речи, характерные особенности синтаксиса, соответствующие репрезентативной системе предикаты и т. д., то есть использует все каналы, по которым передаются парасообщения более полно выраженной полярности клиента. Самое главное, к чему стремится психотерапевт, используя данный

прием, — представить клиенту его собственную полярность с большей конгруэнтностью и силой, чем это делает он сам, когда представляет данную полярность. Как показывает наш опыт, указанные действия часто приводят к немедленным и впечатляющим результатам. Клиент реагирует тем, что представляет полярность, которая до этого была у него выражена в меньшей степени. Психотерапевт продолжает представлять первую полярность в преувеличенной форме до тех пор, пока клиент не начнет выражать свою противоположную полярность с такой же интенсивностью. Клиент редко осознает преднамеренность действий психотерапевта. Более того, даже если клиент прекрасно понимает, что психотерапевт представляет его собственную полярность, он (до достижения интеграции) всегда будет реагировать на эти действия выражением противоположной, более слабой полярности.

Теперь посмотрим, как психотерапевт может определить, что клиенту действительно удалось рассортировать свои полярности способом, который допускает возможность значимой интеграции. Поскольку основная задача второй фазы работы над неконгруэнтностью состоит в том, чтобы превратить одновременную неконгруэнтность в последовательную, психотерапевт использует все свои входные каналы — он использует свое тело, прикасаясь к клиенту, проверяя паттерн мышечного напряжения, он использует свои глаза, внимательно следя за всеми парасообщениями, предъявляемыми положением тела клиента и его движениями, он пользуется слухом, тщательно прислушиваясь к тону голоса, темпу речи и предикатам, отражающим ведущую репрезентативную систему, — с целью убедиться, что клиент полностью конгруэнтно выражает сначала одну, а затем другую свою полярность.

И опять-таки, насколько мы знаем, нет ничего, что могло бы заменить психотерапевту ясность слухового, зрительного и телесного восприятия, когда он пользуется

своими чувствами для проверки конгруэнтности коммуникации клиента. Работая на тренингах для психотерапевтов, мы обнаружили, что полезно обучать наших участников проведению двух очень конкретных проверочных операций. Критерием, позволяющим заключить, что неконгруэнтности клиента адекватно рассортированы и можно начинать их интеграцию, является одновременное соблюдение трех следующих условий.

1. Каждая из полярностей устойчиво связана с репрезентативной системой, отличной от репрезентативной системы другой полярности.
2. Каждая из полярностей устойчиво связана с определенной категорией Сатир, и эта категория отлична от категории другой полярности.
3. Репрезентативная система и категория Сатир для каждой полярности сочетаются друг с другом, как указано ниже:

Репрезентативная система	**Категория по Сатир**
Визуальная	2
Кинестетическая	1
Аудиальная	3

Когда эти все условия соблюдены, психотерапевт может переходить к интеграции полярностей — третьей фазе работы над неконгруэнтностью.

Сортировка неконгруэнтностей на части (больше двух)

Насколько нам известно, существует только одна техника сортировки неконгруэнтностей, предъявленных клиентом, более чем на две части. Это «вечеринка частей» — техника Вирджинии Сатир. Мы используем ее в своей работе и считаем, что это отличный и эффективный метод.

В «вечеринке частей» в полной мере применяется техника психодрамы. Используя технику проекции (она состоит в том, чтобы, например, взять имена нескольких известных людей, реальных или вымышленных, которые вызывают у клиента особенно сильные чувства притяжения или отвращения, а затем присвоить каждому из них определение, наилучшим образом описывающее его с точки зрения клиента), психотерапевт помогает клиенту отобрать из группы несколько человек в качестве исполнителей каждой из выделенных частей и проинструктировать их. После этого участники группы взаимодействуют между собой в контексте дружеской вечеринки, причем каждый из них выступает как бы только в одном измерении. Например, если кто-то из участников «вечеринки» взялся сыграть роль, охарактеризованную словом «гневный», то этот человек (после того, как клиент проинструктировал его, как именно ему следует выражать гнев) должен предъявлять гневное сообщение через каждый выходной канал в каждом своем парасообщении, в каждом контакте с другими частями. Клиент обычно находится в таком месте, откуда он может видеть и слышать все, что делает каждая из его частей. Как правило, клиент видит и слышит такие действия, совершаемые своими частями, которые до сих пор происходили только в его воображении, но одновременно он наблюдает поведение, которое осознавал у себя в процессе взаимодействия с другими людьми на публике. Обычно после того как клиент идентифицировал (сделал своими собственными) все свои части, во взаимодействии частей происходит определенный кризис, который мобилизует их всех. В результате этого кризиса некоторые части будут преобразованы в другие, связанные с ними способности и ресурсы, а все вместе они научатся сотрудничать друг с другом. Заключительный этап «вечеринки частей» состоит в том, что клиент принимает каждую из своих частей в качестве некоторого ресурса, — это фаза интеграции.

Когда мы помогали клиентам идентифицировать с помощью техники проекции части или ресурсы, которыми они располагают, мы обнаружили, что желательно, чтобы клиент подбирал равное число мужских и женских персонажей. Обычно мы сначала просим клиента назвать вдвое меньше персонажей, чем то количество, с которым мы собираемся работать. После того как он сделает это и подберет определения для названных лиц, мы просим его придумать для каждого персонажа прилагательное, значение которого прямо противоположно значению выбранного для него определения. Фактически получается, что он подыскивает определения, описывающие такую часть его самого, которая в его модели мира максимально не конгруэнтна с уже описанной частью. Используя данный подход, мы идентифицируем так называемые хорошие и плохие части и одновременно уравновешиваем их по отношению к модели мира клиента. Это соответствует описанной нами выше фазе 1 работы с полярностями. Та часть «вечеринки частей», когда клиент с помощью психотерапевта инструктирует каждого из будущих исполнителей частей, в наибольшей степени соответствует также описанной выше фазе 2 работы с полярностями. На этом этапе мы обычно просим клиента проинструктировать человека, играющего какую-либо конкретную часть, например «гнев», став в этот момент гневным. Используя техники направленной фантазии или отыгрывания (см. «Структуру магии», том I, глава 6), мы помогаем клиенту в буквальном смысле этого слова показать участнику, который будет играть гневную часть, каким конкретно образом ему следует это делать. В то время когда клиент, показывая исполнителю, как быть гневным, сам становится гневным, мы используем свои навыки распознавания неконгруэнтных парасообщений, чтобы помочь клиенту выразить гнев с максимальной конгруэнтностью. Здесь опять применяются описанные выше техники, используемые при обучении клиента максимальной конгруэнтности общения, например

принятие на себя роли режиссера-постановщика, проверка использования предикатов, характеризующих репрезентативную систему на непротиворечивость, и т. д. После того как клиент конгруэнтно выразил свою гневную часть, мы просим исполнителя этой части воспроизвести все парасообщения — положение тела, движения, тон голоса — и предлагаем теперь уже клиенту выступить в роли режиссера. Его задача состоит в том, чтобы придать исполнителю гневной части такие положение тела, движения, тон голоса и т. д., которые, как ему кажется, наиболее конгруэнтно выражают данное качество.

Когда первый набор определений присвоен участникам, а сами они получили от клиента инструкции о том, как конкретно следует играть соответствующие части, мы, как уже говорилось, просим клиента назвать для каждого из определений первой группы определение, представляющее собой его противоположность. После этого мы опять просим клиента выбрать для исполнения новых частей кого-либо из участников группы. Здесь мы с успехом применяем следующий прием: в тот момент, когда клиент начинает давать указания человеку, который будет исполнять одну из новых частей, участник, исполняющий исходное определение, выходит вперед и начинает взаимодействовать с клиентом. В результате (независимо от того, осознал он этот маневр или нет) клиент быстро начинает максимально конгруэнтно выражать полярную противоположность этого определения и становится отличной моделью для нового исполнителя. Психотерапевт может также сам сыграть полярное определение, не привлекая для этого назначенного исполнителя. Когда «вечеринка» начинается, клиент с помощью психотерапевта начинает работать над тем, чтобы исполнители максимально конгруэнтно представляли назначенные им роли.

Принципы, которые мы сформулировали выше для работы с полярностями, работают и в случае «вечеринки частей». Стратегия психотерапевта состоит в том, чтобы помочь клиенту рассортировать его неконгруэнтности

на несколько частей. Некоторые из этих частей полярно противоположны друг другу, так что психотерапевт может применить сформулированные выше критерии, чтобы проверить, хорошо ли рассортированы полярности (например, проверить, чтобы две полярные противоположности не использовали одну и ту же репрезентативную систему). Основная задача психотерапевта здесь состоит в том, чтобы рассортировать противоречивые и одновременно неконгруэнтно выраженные модели мира на части, каждая из которых сама по себе конгруэнтна. Таким образом осуществляется подготовка к третьей фазе — интеграции, — в ходе которой клиент научится использовать эти неконгруэнтности в качестве ресурсов, помогающих ему справиться с жизненными ситуациями и обеспечивающих его дальнейший рост. На этой стадии психотерапевт помогает клиенту трансформировать противоречивые части самого себя — части, являвшиеся до того источником боли и неудовлетворенности, части, которые, конфликтуя друг с другом, на давали ему возможности получить то, чего он желал, — в ресурсы, которые он может теперь использовать для того, чтобы сделать свою жизнь богатой, интересной, насыщенной и гармоничной, чтобы превратить страдание в основу для роста.

ФАЗА 3
ИНТЕГРАЦИЯ
НЕКОНГРУЭНТНОСТЕЙ КЛИЕНТА

После того как клиент с помощью психотерапевта рассортировал свои полярности, начинается фаза интеграции (фаза 3). Теперь общая стратегия психотерапевта состоит в том, чтобы помочь клиенту скоординировать свои полярности, превращая их из источника боли

и неудовлетворенности в ресурсы. Другими словами, психотерапевт при работе с клиентом стремится помочь тому занять метапозицию по отношению к его полярностям (или частям, если число их больше двух). Считается, что человек занимает по отношению к своим полярностям (частям) метапозицию, если он располагает выбором в плане своего поведения (неважно, осознает он этот выбор или нет). Это означает, что он, во-первых, способен выбирать, вести ли себя способом, характерным для одной из полярностей (частей) или для другой, во-вторых, его поведение в обеих полярностях мягкое и уравновешенное, в-третьих, ни одна из полярностей не прерывает другую и, наконец, в-четвертых, клиент выражает обе полярности в уместных обстоятельствах и конгруэнтно. Мы делим интеграционную фазу работы с неконгруэнтностью на две части — контакт и интеграцию.

Контакт между полярностями

До настоящего момента цель работы с неконгруэнтностью у психотерапевта и клиента состояла в том, чтобы преобразовать набор одновременных неконгруэнтных парасообщений в множество последовательно представленных конгруэнтных полярностей (частей). Теперь эти полярности четко отграничены друг от друга, — они связаны с разными категориями Сатир и с различными репрезентативными системами. Другими словами, из запутавшегося, противоречивого, измученного, неконгруэнтного существа клиент превратился в человека, который в состоянии полностью и конгруэнтно выразить себя в каждый данный момент времени. Поскольку каждая из конгруэнтных полярностей организована в своей репрезентативной системе, у них нет постоянных точек пересечения. Психотерапевт имеет в своем распоряжении множество способов помочь клиенту привести его

полярности в соприкосновение. Ниже мы опишем некоторые из этих способов, но прежде сделаем два замечания. Во-первых, мы хотим опять напомнить вам, что все это не более чем руководство, предназначенное, чтобы помочь вам в вашей работе, и мы призываем вас разрабатывать собственные, новые и эффективные методы. Чем больше вариантов выбора будет у вас в вашей психотерапевтической работе, тем успешнее вы сможете помогать людям. Во-вторых, описываемые нами способы не являются взаимно исключающими, и мы надеемся, что вы отыщете такую их комбинацию, которая позволит вам сделать вашу работу более эффективной.

Выбор репрезентативной системы для контакта

На этом этапе психотерапевтической работы полярности клиента не имеют общей репрезентативной системы, они буквальным образом лишены возможности войти в контакт. И здесь психотерапевт должен сделать принципиальный выбор относительно того, какие действия он хочет предпринять: перевести одну из полярностей в репрезентативную систему другой полярности, перевести обе полярности в репрезентативные системы противоположных им полярностей или ввести новую, третью репрезентативную систему, где мог бы осуществляться контакт обеих полярностей. Естественно, психотерапевт может выполнить все три названных действия, так что в результате каждая полярность будет представлена во всех трех репрезентативных системах, и в каждой из них будет осуществляться контакт между полярностями.

Независимо от того, какой конкретно вариант выбирает психотерапевт на данном этапе, он должен с особым вниманием относиться к предикатам, употребляемым в речи как им самим, так и клиентом. Если, например,

психотерапевт решил начать работу над достижением контакта с того, чтобы помочь визуальной полярности «обвиняющий» (категория 2 по Сатир) развить способность репрезентировать свой опыт кинестетически — вступить в соприкосновение со своими чувствами, — он намеренно переходит от употребления предикатов, предполагающих визуальную репрезентативную систему (таких, как «видеть», «следить», «ясный»), к предикатам, предполагающим кинестетическую репрезентативную систему (таким, как «чувствовать», «ощущать», «восприимчивый»). При этом психотерапевт внимательно вслушивается в ответы клиента, стремясь определить, перешел ли тот к использованию предикатов, согласующихся с его предикатами. Ниже мы приводим два примера, показывающих, как психотерапевт осуществляет выбор, касающийся репрезентативных систем, и начинает процесс создания контакта между полярностями.

Пример 1

Психотерапевт рассортировал неконгруэнтности клиента на две полярности, используя для этого технику пустого стула по Перлзу. Одна из полярностей клиента — «обвиняющий», визуальная полярность, а другая — «заискивающий», кинестетическая полярность. Клиент — женщина по имени Беатрис — садится на стул визуальной полярности «обвиняющий» и конгруэнтно выражает свой гнев.

> **Психотерапевт.** *... Хорошо, и скажите ей точно, что вы видите, когда смотрите на нее, как она сидит там и плачет.*
> **Беатрис.** *Да-да, я понимаю... Я смотрю за тобой... ты все время сидишь тут где-нибудь и плачешь от жалости к самой себе. У тебя в глазах все время стоят слезы, где тебе видеть, что ты делаешь.*
> **П.** *А теперь, Беатрис, пересядьте на другой стул.*
> **Б.** *(переходит на другой стул, ее поза, жесты и тон голоса сдвигаются в сторону парасообщений, образующих*

конгруэнтного «заискивающего»). О-о-о (тихо плачет) ...о-о-о, мне так плохо... у меня так ноет в желудке, я хочу только, чтобы меня оставили в покое (продолжает плакать).

П. *(отметив, что Беатрис выражает каждую полярность конгруэнтно, и что полярности рассортированы таким образом, что их репрезентативные системы и категории по Сатир не перекрываются, решает ввести репрезентативную систему, не используемую ни одной из полярностей, а именно аудиальную систему, чтобы помочь полярностям вступить в контакт).*

Беатрис, вы слышали, что она (указывает на пустой стул «обвиняющего», визуальной полярности) сказала вам?

Б. *Что?.. Что она сказала? (Глядя на стул.) Да, я полагаю...*

П. *Скажите мне, что она сказала?*

Б. *О-о-о... Я не уверена. Я думаю, я ее не слышала.*

П. *Ладно, тогда, Беатрис, спросите ее, что она вам сказала. Обратитесь к ней по имени.*

Б. *Беатрис, что ты сказала мне?*

П. *Пересядьте!*

(Беатрис пересаживается на другой стул, причем сигналы ее тела и остальных выходных каналов сдвигаются в полярность «обвиняющего».) Теперь отвечай, Беатрис!

Б. *Отвечать?.. На что отвечать?*

П. *Вы слышали, что она вам сказала?*

Б. *Ну-у... нет, но она всегда...*

П. *(перебивая Беатрис). Спросите ее, что она вам сказала.*

Б. *Так, что ты... (Перебивая себя.) О, я вспомнила.*

П. *Что?*

Б. *Она спросила меня, что я ей сказала.*

П. *Так отвечайте.*

Б. *Ты все время только и делаешь, что сидишь и плачешь от жалости к самой себе.*

П. *Беатрис, поменяйте стул (Беатрис пересаживается). Теперь вы слышали, что она сказала?*

Б. *Да, она сказала, что я все время только и делаю, что плачу и жалею себя.*

П. *Да, а теперь ответьте ей.*

Психотерапевт продолжает работать с Беатрис, убеждаясь каждый раз, когда она переходит с одного стула на другой, что она точно услышала то, что ей сказала другая полярность, и только после этого разрешает ей отвечать. Таким образом, обе полярности начинают вступать в контакт друг с другом, рассказывают друг другу о своих потребностях, учатся общаться и сотрудничать друг с другом и постепенно становятся для Беатрис подлинными ресурсами, а не источником боли и неудовлетворенности жизнью, как было прежде.

Пример 2

Марк, молодой человек, примерно 25 лет, участвовавший в одной из наших тренинговых групп для психотерапевтов, работал с другим участником над сортировкой своих неконгруэнтностей на кинестетическую полярность «заискивающий» и визуальную полярность «обвиняющий». Психотерапевт решил дать в распоряжение каждой полярности репрезентативную систему противоположной полярности, чтобы они могли вступать в контакт друг с другом.

Марк *(в кинестетической позиции «заискивающего»): Я просто хочу чувствовать себя хорошо, я просто хочу расслабиться...*

Психотерапевт*: Марк, сделайте глубокий вдох, откиньтесь на спинку стула и расслабьте мышцы шеи и грудного отдела. Делая это, внимательно смотрите перед собой, вот на тот стул, и увидьте, кто там сидит напротив вас на том стуле. (Марк садится, как было сказано, и смотрит перед собой.) Так что же вы видите там?*

М. *Ну-у, мне непросто это разглядеть. Я... о-о-о, да, я вижу одного типа, он уставил на меня палец и орет.*

П. *Хорошо, и как, по-вашему, выглядит его лицо, когда он делает то, что вы видите?*

М. *Он выглядит сердитым... э-э-э... напряженным... вы знаете, он выглядит так, будто сильно чем-то недоволен.*

П. *Теперь пересядьте, Марк.*

М. *(переходит на стул «обвиняющего», визуальной полярности и соответственно изменяет положение тела). Он (показывая на первый стул) просто плюет на меня... Он никогда...*

П. *(перебивая Марка). Марк, когда вы сидите здесь, глядя на него, что вы чувствуете, какие у вас ощущения в теле?*

М. *Что?.. Ощущения в теле?*

П. *Да, Марк, какие ощущения вы сейчас, в этот момент, испытываете в своем теле?*

М. *...Ну, я на самом деле не знаю... я не уверен в том, что я чувствую.*

П. *Хорошо, а теперь позвольте своим глазам закрыться и осознайте свое тело. (Марк выполняет указания.) Теперь, Марк, скажите мне, что вы заметили в своем теле?*

М. *Ух, ты! У меня такое напряжение в плечах... желудок как будто перекручен... глаза жжет (и он начинает тихо плакать).*

Психотерапевт продолжает работать с Марком, систематически переключаясь с одного набора предикатов на другой и следя за тем, чтобы Марк тоже переключал предикаты, так что в итоге Марк начинает видеть и ощущать в обоих положениях. Таким образом, полярности Марка тоже начинают вступать в контакт, и значит, он сделал огромный шаг на пути к тому, чтобы занять метапозицию по отношению к своим полярностям.

Полное выражение полярностей во время контакта

Установив репрезентативную систему, в которой полярности клиента могут вступать в контакт, психотерапевт начинает работать над тем, чтобы каждая полярность полностью выражалась по отношению к другой. Наиболее всесторонним способом, позволяющим помочь каждой полярности клиента выразить себя вербальными средствами, является метамодель, подробно описанная в первом томе «Структуры магии». Другими словами, психотерапевт проверяет все вербальные выражения клиента на психотерапевтическую правильность — ни в одном из утверждений той и другой полярности не должно быть опущений, номинализаций, неконкретных глаголов, не должно быть имен без референтного индекса и т. д. Мы обнаружили, что в контексте работы с полярностями можно с успехом использовать два специальных варианта вопросов метамодели.

Во-первых, психотерапевт может использовать стандартные вопросы метамодели, когда полярность делает утверждение, включающее в свой состав модальный оператор необходимости или возможности (см. «Структура магии», том I, главы 3, 4), например:

Клиент
Я не могу принять помощь.

или

Для меня невозможно просить что-либо для самого себя.
Психотерапевт может в ответ спросить:
Что не дает вам принять помощь?
Что не дает вам просить что-либо для самого себя?

В контексте работы с полярностями мы рекомендуем вам видоизменить приведенные выше вопросы следующим образом:

Каким образом он (указывая на другую полярность) *не дает вам принять помощь?*
Каким образом он (указывая на другую полярность) *не дает вам просить что-либо для самого себя?*

Такая форма вопроса основана на предположении, что именно противоположная полярность является фактором, который не дает клиенту получить то, что ему хочется. Этот вопрос помогает клиенту сфокусироваться на процессе, посредством которого две полярности перебивают друг друга, создавая основу для неконгруэнтности клиента, испытываемой им боли и неудовлетворенности жизнью.

Вторая вариация стандартных метамодельных вопросов применительно к контексту работы с полярностями состоит в том, что в них включаются предикаты, соответствующие определенной репрезентативной системе. Например, возьмем те же случаи, что и выше:

Клиент
Я не могу принять помощь.

или

Для меня невозможно просить что-либо для себя самого.

Если **психотерапевт** работает с визуальной полярностью, он может отреагировать примерно такими вопросами:

Что, на ваш взгляд, не дает вам принять помощь?
Что, на ваш взгляд, не дает вам просить что-либо для себя?

Видоизменяя вопросы метамодели посредством включения в них предикатов, согласующихся с предикатами репрезентативной системы, соответствующей полярности клиента, психотерапевт помогает пониманию и наиболее полному выражению этой полярности[1].

[1] Обобщите на все вопросы метамодели.

Естественно, психотерапевт может использовать оба описанных приема одновременно. Он может основывать свои вопросы на предпосылке о том, что каждая полярность мешает другой полярности получить то, что ей хочется, и использовать в них соответствующие предикаты репрезентативных систем. Например, если клиент говорит, как описано выше:

> **Клиент.**
> *Я не могу принять помощь.*
>
> **или**
>
> *Для меня невозможно просить что-либо для самого себя.*
> **Психотерапевт** может задать вопросы:
> *Каким образом он, на ваш взгляд, не дает вам принять помощь?*
> *Каким образом он, на ваш взгляд, не дает вам просить что-либо для самого себя?*

В дополнение к вопросам метамодели для работы с полярностями мы разработали серию вопросов, которые, как свидетельствует наш опыт, эффективно помогают полярностям установить контакт между собой. Данные вопросы предназначены для того, чтобы каждая полярность гарантированно выразила собственные потребности в достаточно прямой и конкретной форме, позволяющей и психотерапевту, и другой полярности понять, чего именно она хочет.

Вопросы для работы с полярностями

> *Чего именно вы хотите для себя самого (как вы это видите/слышите/чувствуете)?*
>
> *Как именно он (указывая на другую полярность) не дает вам получить то, что вы хотите для себя самого?*

Видите ли вы (слышите ли, чувствуете ли) каким-либо образом, что он (другая полярность) может быть вам как-то полезен?

Что случилось бы, если бы он (другая полярность) совсем исчез? Какая польза была бы вам от этого?

Видите ли вы (слышите ли, чувствуете ли), чего он (другая полярность) хочет?

Что случилось бы, если бы вы позволили ему (другой полярности) получить то, что он хочет?

Видите ли вы (слышите ли, чувствуете ли), как вы оба (обе полярности) могли бы получить то, чего вы хотите?

Задавая каждой полярности эти вопросы и комбинируя их со стандартными вопросами метамодели, психотерапевт добивается полного выражения каждой полярности. Когда полярность отвечает на каждый из поставленных ей вопросов, ее ответ представляет собой набор парасообщений, который психотерапевт проверяет на конгруэнтность. Кроме того, психотерапевт проверяет вербальные парасообщения на психотерапевтическую правильность.

Если психотерапевт решил использовать аудиальную репрезентативную систему в качестве системы, где обе полярности вступят в контакт друг с другом, мы советуем ему применить немного другую тактику. Вместе того чтобы задавать полярностям метамодельные вопросы и вопросы для работы с полярностями, он может предложить одной из полярностей рассказать другой о том, чего ей не хватает, чего она хочет.

Например, вместо следующих обменов репликами:

(1) **Клиент.** *Я хочу для себя разных вещей.*
Психотерапевт. *Каких именно вещей?*

(2) **К.** *Я не могу принять помощь.*
П. *Как вы видите (слышите, чувствуете), что он* (другая полярность) *не дает вам принять помощь?*

(3) **К.** *Для меня невозможно просить что-либо для себя самого.*

П. *Как вы видите (слышите, чувствуете), что он (другая полярность) не дает вам попросить чего-либо для себя самого?*

Психотерапевт предлагает полярности разговаривать, обращаясь не к нему самому, а к другой полярности, например:

(1) **К.** *Я хочу для себя разных вещей.*

П. *Скажите ему, чего именно вы хотите для себя.*

(2) **К.** *Я не могу принять помощь.*

П. *Скажите ему, как именно вы видите (слышите, чувствуете), что он не дает вам принять помощь.*

(3) **К.** *Для меня невозможно просить что-либо для себя самого.*

П. *Скажите ему, как именно вы видите (слышите, чувствуете), что он не дает вам просить что-либо для себя.*

Из приведенного выше примера (пример 1) видно, как психотерапевт развивает аудиальную репрезентативную систему клиента, чтобы создать контакт между полярностями. В подобных случаях, когда психотерапевт помогает клиенту отвечать на вопросы, предназначенные для работы с полярностями, целесообразно предложить дать ответ другой полярности. При этом, как показано в примере 1, психотерапевт должен убедиться, что полярность, которой предстоит отвечать, действительно слышала вопрос или утверждение, и лишь затем она может дать ответ.

Как показывает наш опыт, в большинстве случаев систематическое применение этих техник установления контакта между полярностями — выбор репрезентативных систем, вопросы метамодели (в варианте, предназначенном для работы с полярностями) и специальные вопросы для работы с полярностями — приводит к тому, что полярности полностью выражают себя и заключают между собой соглашение или контракт. На наших тренингах для психотерапевтов мы разработали ряд техник, с помощью которых можно убедиться, что контакт между

полярностями достаточно прочен и способен привести к полной интеграции ранее конфликтовавших между собой частей клиента.

Проверка прочности контакта

После того как полярности клиента полностью выразили себя и вступили в контакт друг с другом, задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь полярностям достичь такого соглашения, которое позволило бы им гармонично взаимодействовать друг с другом, превратившись для клиента из источника проблем в ресурс. Очень часто полярности, стоит им только войти в соприкосновение друг с другом, сразу заключают между собой прочный контакт, который становится впоследствии основой для их согласованных действий. Если этого не происходит естественным образом, психотерапевт может осуществить следующие вмешательства:

1) определить, в каком именно пункте между полярностями возникает конфликт;
2) заставить каждую полярность решить, каким способом она может с наибольшим эффектом использовать умения другой полярности в тех областях поведения, где ранее они конфликтовали друг с другом;
3) договориться о знаках-подсказках, с помощью которых каждая полярность может подать другой сигнал о помощи в этих стрессовых ситуациях.

Систематически используя описанные нами выше техники установления контакта между полярностями, психотерапевт сможет быстро определить не только то, в каких именно областях поведения эти полярности вступают в конфликт, но и каким образом они могут наиболее эффективно прийти к координации собственных усилий. Поскольку у каждой полярности есть умения, которых нет у другой (например, если полярности делятся

на визуальную и кинестетическую, одной из них можно поручить наблюдение за тем, что можно видеть в стрессовой ситуации, а другой — за тем, что можно чувствовать), суть решения заключается в том, чтобы каждая из полярностей выполняла задачи, которые соответствуют ее специфическим возможностям.

Третий этап проверки контакта на прочность, то есть установление знаков-подсказок для обмена сигналами между полярностями, требует некоторых комментариев. Поскольку, находясь в условиях стресса, одна из полярностей может повести себя таким образом, что спровоцирует конфликт между двумя полярностями, весьма полезно, чтобы полярности имели в своем распоряжении способ оповестить друг друга, что происходит нечто подобное. Указанные сигналы помогут полярностям скоординировать свои умения так, чтобы между ними не возник конфликт. Например, психотерапевт, работающий с клиенткой, одна из полярностей которой представляет собой визуального «обвиняющего», а вторая — кинестетического «заискивающего», может установить следующие сигналы-подсказки:

> **Психотерапевт** (обращаясь к Марго в кинестетической полярности). *И что именно вы осознаете в данный момент, Марго?*
>
> **Марго**. *Ух, я так взволнована. Я понимаю теперь, как мы* (две полярности) *можем работать вместе. Когда я начинаю чувствовать напряжение и перестаю понимать, что происходит, она (другая полярность) может помочь мне осмотреться вокруг и увидеть, как в точности обстоят дела, так что моя скованность пропадает.*
>
> **П.** *Хорошо, теперь пересядьте, Марго* (Марго пересаживается на другой стул). *Ну, Марго, а что вы осознаете теперь?*
>
> **М.** *Мне действительно ясно, как это будет работать. Я действительно могу видеть, каким образом она* (другая полярность) *может быть полезной для меня. Я терпеть не могу, когда цепенею — когда становлюсь*

бесчувственной, — поэтому когда я увижу, что это начинается, она может помочь мне не оцепенеть.

П. (начиная устанавливать знаки-подсказки). *Хорошо. Единственное, чего я сейчас пока не понимаю, так это как именно вы можете дать ей знать, что нуждаетесь в ее помощи?*

М. *Что? Я не понимаю.*

П. *Когда вы почувствуете, что цепенеете, как вы дадите ей знать, что вам нужна помощь?*

М. *Ну, я не уверена...*

П. *Марго, что именно вы осознаете в самый первый момент, когда начинаете цепенеть?*

М. (ее дыхание меняется). *Я... я перестаю дышать... вроде... вот как сейчас — я начинаю цепенеть.*

П. *Очень хорошо. А как вы думаете, может быть, нам именно это и использовать как сигнал для другой вашей части, чтобы она помогла вам не оцепенеть?*

М. *Да, мне кажется, я понимаю. Как только дыхание у меня начнет прерываться, я сделаю очень-очень глубокий вдох и попрошу мою вторую часть помочь мне.*

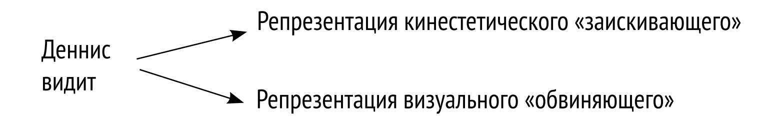
Достижение метапозиции

Последняя и наиболее важная часть работы над неконгруэнтностью состоит в том, чтобы помочь клиенту занять метапозицию по отношению к собственным полярностям. Это значит, что если вы, как психотерапевт, хотите довести свою работу до конца и получить долговременные результаты, вы должны, помимо установления контакта между двумя полярностями, сделать кое-что еще. Для того чтобы клиент перекодировал свои полярности и рассортировал парасообщения, создавая основу для постоянного изменения и соответственно подлинной метапозиции, может потребоваться, хотя и не всегда, длительный контакт и интеграция.

После того как полярности должным образом рассортированы, максимально отделены одна от другой, а затем осуществлен их контакт в одной и той же репрезентативной системе, психотерапевт готов начать интеграцию. Для достижения интеграции, а тем самым метапозиции вашего клиента, необходимо, чтобы два или более множества его репрезентаций, между которыми был осуществлен контакт в одной и той же репрезентативной системе, получили некоторый толчок к реорганизации в новую единую репрезентацию, в которую вошли бы все парасообщения обоих множеств репрезентаций и которая бы была больше, чем просто сумма двух упомянутых множеств. Например, если клиент имеет две полярности (*A* и *B*), причем из *A* не следует *B* и из *B* не следует *A*, это значит, что они представляют собой взаимоисключающую репрезентацию для одной и той же территории. В этом случае метапозиция будет представлять собой не сумму *A* плюс *B*, но, скорее, некое множество плюс или минус (*AB*), равное некоторой репрезентации (*X*), которая располагала бы всем потенциалом *A* и *B*, а также не *A* и не *B* и всем богатством выборов, являющихся следствием множества комбинаций внутри полярностей и между ними.

Рассмотрим в качестве примера случай с Деннисом, который предъявил психотерапевту в высшей степени неконгруэнтное сообщение о том, как он осуществляет взаимодействие с другими людьми, просто заявив о своем желании, чтобы другие любили его. Данное сообщение было рассортировано на полярности, одна из которых была кинестетическим «заискивающим», который чувствовал, что он должен делать то, чего от него ждут другие, иначе он нехороший человек и никто не будет его любить, а другая — визуальным «обвиняющим», видевшим, как другие люди помыкают им, жестоки к нему и злоупотребляют его добротой. Две эти репрезентации представляют собой конфликтующие карты для одной и той же территории, в результате чего поведение

Денниса становится противоречивым — ласковые слова произносятся с металлом в голосе. Полярности Денниса были приведены в контакт друг с другом в его визуальной репрезентативной системе (фантазия, мысленный взор). Для этого психотерапевт предложил ему создать два стоящих рядом образа самого себя, одним из них была бы та часть Денниса, которая, как он чувствовал, должна заискивать перед другими («заискивающий»), а другим — та его часть, которая видела, как люди им помыкают. Деннис получил указание следить за тем, как спорят две его части, и рассказывать, как протекает между ними взаимодействие, пользуясь для этого как визуальной, так и аудиальной репрезентативными системами. Таким образом, Деннис одновременно репрезентировал визуально и аудиально обе свои полярности, находясь при этом в положении наблюдателя.



Хотя в процессе контакта была получена одновременная репрезентация полярностей в одной и той же системе, еще не произошло формирования полноценной метапозиции. Деннису предложили прокомментировать достоинства обеих полярностей, а затем спросили, не хотел бы он попробовать нечто, что, возможно, окажется для него новым. Он согласился, и тогда психотерапевт сказал ему следующее.

Психотерапевт. *Деннис, сейчас, когда вы продолжаете сидеть с закрытыми глазами, я бы хотел, чтобы вы мягко протянули вперед обе руки и ухватили оба этих образа по одному в руку. Правильно* (Деннис протягивает руки вперед). *Теперь медленно подталкивайте их навстречу друг другу, друг в друга, в один образ, пристально следя за тем, как они становятся единым*

целым (Деннис медленно сводит их вместе, задыхаясь по мере того, как две его руки сближаются). *Теперь что вы видите?*

Деннис. *Это я, но другой.*

П. *Что это значит?*

Д. *Я выгляжу сильным, но без низости.*

П. *Что-нибудь еще?*

Д. *Да, он может быть мягким и заботиться о людях, но... Да, он не слабый и не податливый.*

П. *Вы видите образ самого себя, обладающего одновременно всеми этими качествами?*

Д. *Да* (вздыхает).

П. *Вам нравится то, что вы видите?*

Д. *Да.*

П. *Хотели бы вы сделать это частью самого себя и обладать всеми этими способностями в качестве собственных ресурсов?*

Д. *Конечно.*

П. *Хорошо. Тогда, продолжая мягко удерживать в руках этот образ себя самого и пристально глядя на него, медленно втяните его в самого себя. Да, правильно* (Деннис медленно притягивает руки к собственному телу). *Пусть теперь это войдет внутрь, станет вашей частью, вашим внутренним ресурсом* (Деннис кладет руки на грудь, глубоко дыша. При этом его лицо заливается краской и он громко вздыхает). *Как вы себя чувствуете после того, как это стало вашей частью?*

Д. *Все в моей груди звенит.*

П. *Пусть все это разольется по всему вашему телу, и тогда оно действительно станет вашей частью.*

Посредством описанного процесса Деннис достигает метапозиции, визуально перекодировав свои полярности в единую целостную репрезентацию. Психотерапевт проверил свою работу, проигрывая полярности Денниса, но Деннис уже перестал быть неконгруэнтным в этом плане: теперь он просто смеется там, где раньше впадал в ярость. Отсутствие напряженности мышц лица и смех

служат верными знаками того, что он достиг метапозиции и осуществил интеграцию данного набора полярностей.

Перекодировка полярностей может осуществляться в любой репрезентативной системе путем одновременной репрезентации полярностей с последующей организацией их в целостную репрезентацию. Даже в случае описанной выше «дружеской встречи частей» парасообщения, представляемые разными людьми, объединяются под конец в единую группу. После чего выполняется короткий ритуал, завершающийся одновременным кинестетическим подавлением: клиент становится в центр круга, образованного людьми, играющими его части, и каждый человек кладет ему руку на плечо, объявляя репрезентируемую им способность; наконец, руки всех частей касаются его одновременно, и он конгруэнтно заявляет о своем принятии их всех.

Таким образам, конечная стратегия интеграции полярностей заключается, во-первых, в контакте полярностей в одной репрезентативной системе и, во-вторых, в перекодировке полярностей в целостную репрезентацию. В результате этого достигаются метапозиция и интеграция.

МЕТАТАКТИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С НЕКОНГРУЭНТНОСТЬЮ

Неконгруэнтность поведения человека — это сигнал о том, что у него в наличии есть более чем одна модель мира. Для психотерапевта эта информация очень важна. Немедленное признание неконгруэнтности клиента и использование ее в качестве основы для роста и изменения в направлениях, желательных для клиента, становится мощным психотерапевтическим инструментом. Поскольку неконгруэнтные парасообщения говорят

о наличии у клиента противоречащих друг другу моделей мира, общая задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь ему создать новую модель мира, в которой две ранее конфликтовавшие модели будут работать слаженно и гармонично, открывая клиенту доступ ко всему богатству вариантов выбора, имевшихся в каждой из предыдущих моделей. Другими словами, психотерапевт работает над тем, чтобы помочь клиенту занять метапозицию, то есть создать такую карту мира, которая будет включать обе ранее конфликтовавшие друг с другом модели. Таким образом, у клиента в этой области появляется желанная для него возможность новых вариантов.

Чтобы помочь вам организовать собственный опыт, мы можем разбить процесс оказания помощи клиенту в достижении метапозиции на три фазы.

1. Идентификация неконгруэнтности (противоречивых сообщений).
2. Сортировка парасообщений.
3. Интеграция рассортированных парасообщений.

По-другому процесс оказания помощи клиенту в достижении метапозиции можно представить в терминах изменения коммуникации клиента во времени. На наших тренингах для психотерапевтов мы также выделили три фазы этого процесса.

1. Коммуникация клиента неконгруэнтна, — он стремится *одновременно* предъявлять парасообщения, исходящие от нескольких несовместимых между собой моделей.
2. Коммуникация клиента конгруэнтна в каждый момент времени, — он пытается предъявлять парасообщения от нескольких несовместимых моделей мира *последовательно*.
3. Коммуникация клиента конгруэнтна как одновременно, так и последовательно. Он сумел занять метапозицию и в итоге получил целостную координированную карту, которой руководствуется в своем поведении.

Таким образом, процесс достижения метапозиции представляет собой глобальную стратегию работы с неконгруэнтностями клиента, работы, в результате которой происходит трансформация того, что было причиной страдания и скованности, в источник роста, энергии и жизненной силы. Основываясь на предложенном выше делении процесса достижения метапозиции на три фазы, мы предлагаем последовательное описание метатактик для работы с неконгруэнтностью на каждом этапе.

Метатактики для фазы 1

В первой фазе задача психотерапевта состоит в том, чтобы идентифицировать неконгруэнтность в коммуникации клиента. Соответственно имеются следующие метатактики для фазы 1.

Метатактика 1 для фазы 1 (неконгруэнтность)

Сравнение парасообщений

Здесь психотерапевт пользуется всеми своими входными каналами, отличая то, что он видит, от того, что он слышит, и от того, что он чувствует. Осуществляя вначале различение информации, поступающей к нему через каждый из входных каналов, психотерапевт достигает нескольких целей. Теперь он может избежать неконгруэнтности в своей собственной коммуникации в ответ на неконгруэнтность клиента. Он избегает опасности депрессии, опасности ощутить на себе груз чужих переживаний (распространенный результат визуально-кинестетически и аудиально-кинестетически неконгруэнтной коммуникации), сохраняя свободу для творческих

действий. Более того, проводя эти различения, он создает основу для сравнения парасообщений, предъявляемых ему клиентом, и проверки коммуникации клиента на неконгруэнтность.

Метатактика 2 для фазы 1 (неконгруэнтность)

«Но»

В разговоре с психотерапевтом клиент часто делает утверждения, в которых заявляет о том, что ему чего-то хочется. Эти утверждения имеют общую форму:

$$\text{Я} \quad \begin{matrix} \text{хочу} \\ \text{нуждаюсь} \\ \text{хотел бы} \end{matrix} \left\{ \begin{Bmatrix} \text{иметь} \\ \text{сделать} \end{Bmatrix} \right\} X$$

Психотерапевт может ускорить процесс идентификации неконгруэнтностей клиента, если, услышав утверждение, соответствующее описанному формату, он наклонится к клиенту и скажет:

... *но*...

Тогда клиент продолжит первоначально начатое высказывание и дополнит его второй половиной предложения (часть, следующая после союза «но»). Полученный таким образом вербальный материал психотерапевт может использовать в соответствии с подробными указаниями, представленными в первом томе «Структуры магии». В данном контексте важно, что когда клиент заканчивает свое предложение, его парасообщения радикальным образом меняются по сравнению с теми парасообщениями, которые он предъявил в первой половине предложения. Таким образом, психотерапевт получает

в свое распоряжение набор противоречивых парасообщений, на основании которых он может начать процесс изменения.

Метатактика 3 для фазы 1 (неконгруэнтность)

Метавопрос

Использование этой тактики, как правило, уместно в том случае, когда клиент выражает какое-либо сильное чувство по отношению к определенной части своего опыта. Например:

Я просто впадаю в бешенство, когда она не обращает внимания на то, что я говорю!

В этот момент психотерапевт наклоняется к клиенту и спрашивает:

...и что вы чувствуете относительно чувства бешенства по этому поводу?

Ответ клиента на этот вопрос дает в распоряжение психотерапевта вербальный материал, который можно подвергнуть проверке на психотерапевтическую правильность в соответствии с требованиями метамодели. Еще важнее с точки зрения целей настоящей дискуссии то, что набор парасообщений, предъявляемых клиентом при ответе на этот вопрос, можно сравнить на конгруэнтность с набором парасообщений, которые он предъявил ранее, делая исходное утверждение.

Метатактика 4 для фазы 1

Проверка парасообщений правой и левой половины тела

Еще один важный источник информации относительно неконгруэнтностей в коммуникации клиента обусловлен тем обстоятельством, что каждое из двух полушарий головного мозга человека контролирует свою половину тела (противоположную). Если психотерапевт визуально проверит лицо клиента (например, размер глаз и их расположение на соответствующей половине лица, форму губ, мышечный тонус и т. п.), положение рук и их движения, он может обнаружить различия в парасообщениях, выражаемых двумя половинами тела. Аудиально психотерапевт может сопоставить синтаксис высказываний клиента и тон его голоса, когда он их произносит. Эти различия позволяют психотерапевту выявить неконгруэнтность.

Четыре вышеописанные метатактики для фазы 1 отнюдь не представляют собой всех возможностей, которые доступны вам как психотерапевту в работе по оказанию помощи людям. Напротив, мы надеемся, что они послужат вам лишь отправной точкой для разработки своих собственных способов быстрой и эффективной работы с людьми, которые обращаются к вам за помощью, стремясь открыть для себя новые возможности, наполнить жизнь новой энергией.

МЕТАТАКТИКИ ДЛЯ ФАЗЫ 2

На этом этапе задача психотерапевта состоит в том, чтобы рассортировать противоречивые парасообщения, предъявляемые клиентом, на полностью выраженные конгруэнтные части или полярности. Другими словами,

одновременно выраженные противоречивые модели, которые он идентифицировал в коммуникации клиента, должны быть преобразованы в две (или больше в случае частей) полностью репрезентированные конгруэнтные части, предъявляемые последовательно.

Метатактика 1 для фазы 2 (неконгруэнтность)

Режиссер-постановщик

Здесь психотерапевт использует все свои входные каналы для репрезентации парасообщений, предъявляемых клиентом, — он действует как кино- или театральный режиссер, стремясь добиться от клиента максимально убедительного исполнения, то есть исполнения, в котором все выходные каналы клиента выражают одни и те же или непротиворечивые парасообщения.

Метатактика 2 для фазы 2 (неконгруэнтность)

Пространственная сортировка

Идентифицируя полярности, которые выражают противоречивые модели мира клиента, психотерапевт локализует одну из полярностей на одном стуле, а вторую — на другом. Это помогает как клиенту, так и психотерапевту разделить поведенческие проявления, относящиеся к разным частям клиента.

Метатактика 3 для фазы 2 (неконгруэнтность)

Сортировка с помощью фантазирования

Как правило, психотерапевт может использовать технику направленной фантазии (см. «Структура магии», том I, глава 6), чтобы помочь клиенту полностью выразить свои полярности. Предлагая клиенту описывать воображаемые визуальные репрезентации обеих полярностей по очереди, психотерапевт получает возможность проверять на неконгруэнтность как описываемые характеристики этих образов, так и парасообщения, предъявляемые клиентом в процессе озвучивания своей фантазии.

Метатактика 4 для фазы 2 (неконгруэнтность)

Сортировка с помощью психодрамы

После того как психотерапевт идентифицирует полярности, с которыми намерен работать, он выбирает двух участников группы для исполнения этих полярностей. Это значит, что каждый из выбранных участников берет на себя представление всех парасообщений, конгруэнтных в назначенной ему полярности. Как правило, психотерапевт предлагает клиенту выступить в качестве режиссера-постановщика, который инструктирует каждого из участников, как ему наиболее убедительно (конгруэнтно) исполнить свою роль.

Метатактика 5 для фазы 2 (неконгруэнтность)

Сортировка по репрезентативным системам

По мере того как клиент последовательно выражает каждую из своих полярностей, психотерапевт обращает внимание на предикаты, позволяющие идентифицировать различные репрезентативные системы. Систематически изменяя свои собственные предикаты в соответствии со способом выражения каждой из полярностей, психотерапевт может ускорить их разделение по репрезентативным системам, что является одним из условий правильной сортировки, предшествующей началу интеграционной фазы.

Метатактика 6 для фазы 2 (неконгруэнтность)

Сортировка по категориям Вирджинии Сатир

Психотерапевт осуществляет проверку, цель которой — удостовериться, что каждая полярность связана с собственной категорией по Сатир. Еще один критерий хорошей сортировки, которая предшествует интеграции, — это отсутствие у полярностей взаимного наложения категорий по Сатир.

И опять, перечисляя эти метатактики для второй фазы работы с неконгруэнтностью, мы не стремились дать полный список техник, которые считаем полезными и эффективными для устранения тупиковых ситуаций в поведении клиента. Мы призываем вас разрабатывать

новые приемы в дополнение к тем, что представлены нами выше.

Есть и еще один, весьма ценный, с нашей точки зрения, способ применения принципов метатехники в данной фазе. Если мы рассмотрим, как используется каждая из первых четырех метатактик для данной фазы, то увидим, что всякий раз в результате клиент оказывается рассортирован на две отдельные конгруэнтные полярности. Две последние метатактики можно считать критериями, по которым проверяется правильность сортировки с использованием первых четырех метатактик, причем рассматривать эти две тактики следует в связи друг с другом (например, «обвинитель» + визуальная репрезентативная система и «не обвинитель» + кинестетическая репрезентативная система). Взятые вместе, они определяют два условия, которых достаточно для того, чтобы клиент в результате интеграции занял метапозицию. Другими словами, психотерапевт знает, что фазу 2 можно считать завершенной, как только два этих условия оказываются представленными в коммуникации клиента, то есть как только каждая из полярностей клиента:

1) конгруэнтно выражена в некий момент времени;
2) рассортирована по репрезентативным системам и категориям Сатир в соответствии со следующим требованием правильности:

Репрезентативная система	**Категория по Сатир**
Визуальная	«Обвиняющий» 2
Кинестетическая	«Заискивающий» 1
Аудиальная	«Расчетливый» 3

МЕТАТАКТИКИ ДЛЯ ФАЗЫ 3

В третьей фазе усилия психотерапевта направлены на то, чтобы помочь клиенту преобразовать последовательно неконгруэнтные полярности в единую непротиворечивую модель, позволяющую клиенту получить в свое распоряжение все богатство вариантов выбора, которые он хочет иметь в данной области своего поведения. Именно в этой фазе клиент занимает метапозицию.

Метатактика 1 для фазы 3 (неконгруэнтность)

Контакт

Здесь психотерапевт работает над тем, чтобы создать контакт между двумя полноценно выраженными и хорошо отсортированными полярностями. Во-первых, поскольку одно из условий правильной сортировки в фазе 2 состоит в том, что полярности должны иметь разные репрезентативные системы, психотерапевт выбирает такую репрезентативную систему (или системы), в которой клиент может осуществить контакт между своими полярностями.

Во-вторых, для того чтобы полярности клиента вступили в контакт, они должны быть представлены одновременно. Здесь определенное влияние будет оказывать то, каким именно образом осуществлялась сортировка в фазе 2. Если, например, применялась психодраматическая сортировка, то контакт между полярностями можно осуществить либо в аудиальной, либо в визуальной репрезентативной системе. Если сортировка происходила без участия других людей (например, в случае пространственной сортировки), аудиальная репрезентативная система окажется не лучшим выбором, поскольку

она характеризуется протяженностью во времени, а вот визуальная система (воображаемые внутренние образы) окажется вполне уместной. Это второе условие — одновременность — определяется относительно применяемой единицы измерения времени. Несомненно, когда-нибудь в будущем данные нейрофизиологических исследований позволят установить оптимальный интервал времени в терминах периодов невосприимчивости. Например, Перлз, работая с полярностями, иногда помогал клиенту достичь интеграции, заставляя его быстро переходить с одного стула на другой и обратно, то есть быстро чередуя полярности. Предельным случаем этой техники является, разумеется, одновременная репрезентация.

Метатактика 2 для фазы 3 (неконгруэнтность)

Перекодирование

После того как полярности клиента вступили в контакт в одной и той же репрезентативной системе (или системах), типичной для его полярностей, действия психотерапевта будут направлены на то, чтобы помочь клиенту перекодировать две различные репрезентации в одну. Здесь уместно использовать особый набор вопросов для работы с полярностями или, например, интеграцию воображаемых зрительных репрезентаций. Существует столько способов, которые психотерапевт может предложить своему клиенту для такой перекодировки, сколько в состоянии измыслить его творческая фантазия. Формальной особенностью этих способов является то, что все они сводятся к созданию клиентом (на основе его опыта) единой карты, которая направляла бы его поведение, позволяя получить доступ ко всем возможностям, которые

он стремится получить от своих ранее конфликтовавших полярностей.

Мы надеемся, что этот неполный список метатактик, с помощью которых можно трансформировать неконгруэнтности клиента, превратив их из причины боли, разочарования и бездеятельности в источник роста, энергии и изменений, подтолкнет каждого из вас, по мере того как вы будете развивать свои способности помогать людям, к созданию новых эффективных приемов, соответствующих вашему собственному стилю, навыкам и ресурсам.

Часть III

НЕЧЕТКИЕ ФУНКЦИИ

В данном разделе мы хотели бы заострить ваше внимание на том, что мы считаем одним из самых важных аспектов метамодели, представленной в первом томе «Структуры магии», а именно на семантической неправильности. Там мы выделили две основные формы семантической неправильности:

Причина-следствие

Джордж заставил Мэри весить шестьдесят килограммов.
Ты сердишь меня.
Она вызывает у меня подавленность.

Чтение мыслей

Я знаю, что ты думаешь.
Я ей не нравлюсь.
Все меня ненавидят.
Он считает, что я — уродина.

Чтобы освежить вашу память, напомним вкратце, о чем идет речь.

Семантическая неправильность «причина-следствие» представляет собой такую ситуацию, когда референтный индекс ответственности помещен вне говорящего.

Ты сердишь меня.

Тот, кто говорит, *X*, не имеет выбора, быть или не быть ему сердитым, так как *Y* вынуждает его к этому. Таким образом, утверждение, имеющее форму:

__Y__ каузативный глагол __X__ почувствовать какую-либо эмоцию

считается семантически неправильным. В предложениях подобного типа описывается фактически ситуация, когда один человек совершает какое-либо действие, а другой *реагирует*, испытывая определенные чувства. На самом деле, хотя одно событие происходит после другого, не существует необходимой связи между действиями первого человека и реакцией второго. Следовательно, предложения подобного типа указывают на модель, в которой клиент приписывает ответственность за свои эмоции людям или силам, находящимся вне его контроля. Само по себе действие не вызывает эмоции, скорее, эмоция — это реакция, порожденная моделью, в которой клиент не берет на себя ответственность за переживания, которые он может контролировать.

Задача психотерапевта в этом случае — поставить модель клиента под вопрос так, чтобы помочь ему принять на себя ответственность за свои реакции. Ниже мы собираемся более тщательно исследовать это явление, рассмотрев, какого рода опыт, как правило, лежит в основе данной формы репрезентации.

«Чтение мыслей» представляет собой любую ситуацию, когда человек утверждает, что знает мысли и чувства человека *Y*.

Например:

Я знаю, что она несчастлива.

В вопросах, предлагаемых метамоделью для того и другого типа семантической неправильности, обычно используется процессуальное слово «как?». В главе 3 первого тома «Структуры магии» мы описывали задачу, стоящую перед психотерапевтом при работе с семантической неправильностью «причина-следствие». Например, клиент утверждает:

а) Мой муж ужасно злит меня.
б) Мой муж несчастлив.

Задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь клиенту представить семантически неправильные репрезентации, и имеет два очень важных аспекта. Во-первых, понять, каким образом создаются семантически неправильные репрезентации, а во-вторых, помочь клиенту изменить процесс, посредством которого он создает семантически неправильные репрезентации[1].

[1] В первом томе «Структуры магии» мы идентифицировали три типа семантической неправильности:

Причина-следствие. Чтение мыслей. Утраченный перформатив.

Третий тип семантической неправильности (утраченный перформатив) имеет место в таких высказываниях, как:

Все курильщики ненормальные.
Это правда, что деньги делают счастливым.
Хорошие девочки не бьют мальчиков.

В случае утраченного перформатива человек исходит из допущения, что его модель мира и есть сам мир, или, как минимум, что такую модель мира должны иметь и все остальные люди. По сути это нарушение можно рассматривать как неспособность отличить карту от территории. Как говорилось в первом томе «Структуры магии», это явление представляет собой частный случай опущения, когда опускается перформатив, который выражает отличие карты от территории. Можно также, если читатель найдет это более удобным для себя, рассматривать данную семантическую неправильность как особый случай чтения мыслей, когда говорящий распространяет свою модель мира не только на того человека, с которым он разговаривает, но и на весь мир. Например, предложение:

Вам, должно быть, скучно слушать, как я рассказываю о моих проблемах.

приобретает форму:

Скучно слушать, как люди рассказывают о своих проблемах.

СЕМАНТИЧЕСКАЯ НЕПРАВИЛЬНОСТЬ И НЕЧЕТКИЕ ФУНКЦИИ

Причина-следствие

Многие исследователи детской психологии указывали на то, что дети не способны отличать себя от окружающего мира. У них еще не выработался механизм, позволяющий им как опускать сигналы, поступающие из внешнего мира, так и отличать внешние стимулы от стимулов, поступающих от собственного тела. Новорожденные репрезентируют сенсорные стимулы, поступающие по каждому из входных каналов, кинестетически. Если, например, вблизи ребенка раздастся громкий звук, ребенок заплачет, причем не только от самого шума, но и по причине того, что он репрезентировал этот шум как телесное ощущение. (Впрочем, как и большинство взрослых, ребенок вздрогнет.) Таким образом, основной процесс репрезентации у ребенка заключается в том, что он берет информацию, поступающую к нему по всем входным каналам, и репрезентирует эту сенсорную информацию как телесное ощущение. Ребенок *видит*, как вы улыбаетесь, и *чувствует* себя хорошо; он *видит*, как вы морщитесь, и *чувствует* себя плохо. Незнакомый человек с улыбкой приближает к нему свое огромное лицо — ребенок чувствует страх и плачет.

Таким образом, под нечеткой функцией мы понимаем любое моделирование, в котором участвуют какая-либо репрезентативная система и входной или выходной канал, имеющий модальность, отличную от модальности данной репрезентативной системы. В традиционной психофизике этому термину — «нечеткая функция» — наиболее точно соответствует термин «синестезия».

Как будет показано в данном разделе, нечеткие функции не являются плохими, ненормальными или патогенными, поэтому результатом эффективной в нашем понимании психотерапии является не устранение этих функций, а скорее осознание того, что они могут представлять собой как основу творческой деятельности человека, так и источник его страдания и боли. Как показывает наш опыт, результатом эффективной психотерапии становится появление у клиента возможности выбирать: работать ему с *нечеткими* функциями или, наоборот, с *четкими*.

Из всего вышесказанного психотерапевт должен сделать два вывода. Во-первых, многие случаи так называемого импринтинга, происходящего в раннем детстве, являются результатом того, что родители и другие люди не смогли с должным вниманием отнестись к этим характерным для детей процессам, протекающим по типу «вижу-чувствую», «слышу-чувствую» и «чувствую-чувствую», а именно эти процессы, часто вопреки намерениям взрослого, могут привести к возникновению у детей травматических, пугающих переживаний. Во-вторых, надо понять, что все мы имеем встроенные в нас в детстве репрезентации типа «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую». Эти схемы не растворяются в нас по мере того, как мы становимся взрослыми. У многих взрослых действуют те же процессы репрезентации, когда они *видят* кровь и *чувствуют* слабость, *слышат* громкий обвиняющий голос и *чувствуют* страх. Данные процессы особенно сильно проявляются в момент стресса. Стресс по самому своему определению[1] представляет собой телесное ощущение, возникающее в результате некоего множества событий, источник которых располагается либо внутри организма, либо вне его. Мы совершенно

[1] В английском языке слово *stress* («стресс») также означает «давление», «нажим», «напряжение». — *Прим. пер.*

не хотим сказать, что данная форма репрезентации является плохой, неправильной или бесполезной, мы просто указываем на один очень часто встречающийся аспект опыта, связанного с переживанием стресса. Возьмем случай, когда клиент предъявляет семантически неправильное утверждение, например:

Мой отец заставляет меня чувствовать злость.

Услышав такое высказывание, мы спрашиваем, каким именно образом он это делает. Ответ клиента почти неизбежно будет представлять собой описание чего-то такого, что он видел или слышал (или то и другое вместе), и источником этого опыта был его отец. Клиент, делающий утверждение, содержащее семантическую неправильность в смысле причинно-следственных отношений, либо «видит-чувствует», либо «слышит-чувствует», либо одновременно и то и другое. Поэтому когда наш клиент описывает свою репрезентацию опыта:

Когда мой отец смотрит на меня таким образом (показывает), я чувствую злость.

он фактически описывает свой опыт «вижу-чувствую». Таким образом, когда мы, цитируя «Структуру магии, том I», говорили, что реакция клиента берет начало в его модели мира, что возникающая у него в результате эмоция представляет собой реакцию, основанную на модели этого клиента, и что в репрезентации «причина-следствие» референтный индекс ответственности помещается во внешний мир, — мы фактически описывали результат неконтролируемого функционирования схем «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую». Когда мы говорим, что такие клиенты не берут на себя ответственность за эмоции, которые они на самом деле в состоянии контролировать, мы совершенно не имеем в виду, что каждый человек должен всегда быть рассудочным и рациональным. Скорее мы хотим сказать, что человеческие существа имеют возможность выбирать,

где и когда им использовать процессы «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую»[1].

Чтение мыслей

«Чтение мыслей» часто оказывается результатом процесса, обратного процессу, связанному с семантической неправильностью «причина-следствие». В случае последней клиент воспринимает информацию через визуальные или аудиальные каналы и репрезентирует ее как телесные ощущения, то есть кинестетически. Напротив, в случае «чтения мыслей» мы обнаруживаем, что клиент берет свои телесные ощущения (свою кинестетическую репрезентацию) и искажает аудиальную и визуальную информацию, поступающую к нему извне, таким образом, чтобы она согласовывалась с его телесными ощущениями. Например, клиент подавлен и чувствует свою низкую ценность в отношениях с человеком, который для него очень много значит. Этот второй человек, совершенно ничего не зная о чувствах нашего клиента, приходит

---

[1] Здесь мы называем и обсуждаем только две наиболее распространенные нечеткие функции, инициируемые стимулами, внешними для человека, который испытывает данное явление. Мы, однако, сталкивались и с другими логическими возможностями, а именно:

а) Когда клиент воспринимает информацию, поступающую по визуальному каналу, и репрезентирует ее аудиально. Например, некий клиент наблюдал, как другой человек машет рукой, делая жест, напоминающий по смыслу «уходи», и одновременно издает какой-то неразборчивый звук. В этом случае клиент впоследствии утверждал, что слышал, как этот другой человек кричал: «Уходи!» Это пример нечеткой функции «вижу-слышу».

б) Когда клиент воспринимает информацию, поступающую по аудиальному каналу, и репрезентирует ее визуально. Например, клиентка слышала, как другой человек кричал: «Убирайся с моей дороги!» — и одновременно бросил куртку на стул, находящийся между ними. В этом случае клиентка впоследствии заявляла, что тот человек бросил в нее свитером. Это пример нечеткой функции «слышу-вижу».

домой, очень уставший после рабочего дня. Она (это женщина) входит в комнату, где находится наш клиент, слабо кивает ему головой и тяжело вздыхает. Исходя из своего чувства подавленности и низкой ценности, клиент истолковывает этот слабый кивок и тяжелый вздох как реакцию на то, что подруга увидела его, сидящего в комнате, и, поворачиваясь к психотерапевту, заявляет:

> *Вы видите, я же говорил вам, что она совершенно меня не ценит. Вы сами слышали, как она вздохнула.*

В данном случае со стороны клиента имело место «чтение мыслей» его подруги: он интерпретирует (или, пользуясь более традиционным психологическим термином, — проецирует) определенные аналоговые сообщения этой женщины (слабый кивок головой и вздох) как визуальную и аудиальную информацию о том, что она считает его малоценным человеком, поскольку именно это чувство он сам в данный момент испытывает. Соответственно клиент искажает получаемую им по визуальным и аудиальным каналам информацию таким образом, чтобы она согласовывалась с его чувствами. Способ, посредством которого каждый из нас искажает поступающую визуально и аудиально информацию, не случаен, напротив, искажение происходит таким образом, чтобы воспринимаемая информация максимально соответствовала тому, как мы чувствуем себя в данный момент времени. Другими словами, мы используем для этого наши схемы «чувствую-вижу» и «чувствую-слышу»[1].

---

[1] В данном случае мы также упоминаем и обсуждаем лишь две наиболее распространенные нечеткие функции, связанные с семантической неправильностью «чтение мыслей». Нам приходилось сталкиваться и с другими логически возможными случаями, например:

а) Когда клиент берет информацию, которую он хранил визуально, и искажает материал, поступающий через его аудиальный канал, так, чтобы согласовать его с уже имеющимся визуальным материалом. Например, люди, которые имеют внутренний образ самих себя, где они предстают малоценными, склонны воспринимать одобрительные замечания, которые они слышат от других, как саркастические или иронические, то есть здесь мы имеем процесс «вижу-слышу».

ВСЕГО ОДИН СЕАНС

Случается, что люди, обращающиеся к нам как к психотерапевтам в поисках помощи, испытывают боль, причиной которой является их подчинение схемам, связанным с нечеткими функциями, например, «вижу-чувствую», «слышу-чувствую» и т. д. Результатом этих нечетких функций является семантическая неправильность.

«Причина-следствие» = «вижу-чувствую»
или «слышу-чувствую»

«Чтение мыслей» = «чувствую-вижу»
или «чувствую-слышу»

Или, если представить эти два процесса в виде схемы, мы получим:

Семантическая неправильность

«Причина-следствие»	*«Чтение мыслей»*
Визуальные и аудиальные входные каналы клиента	Визуальные и аудиальные входные каналы клиента
↓	↑
Кинестетическая репрезентативная система клиента	Кинестетическая репрезентативная система клиента

б) Когда клиент берет информацию, которую он хранил аудиально, и искажает информацию, поступающую через визуальный вход, так, чтобы согласовать ее с имеющейся аудиальной информацией. Например, один из знакомых нашей клиентки всегда, по ее мнению, говорил с ней ироничным тоном. Однажды оба они стояли в группе людей, и клиентка при этом описывала какой-то случай, который с ней недавно произошел. Когда она рассказывала этот забавный эпизод — действительно забавный, некоторые из ее слушателей смеялись, — она заметила улыбку на лице этого человека. Она интерпретировала эту поступившую к ней визуальную информацию так, чтобы она согласовывалась с аудиальной информацией, хранящейся в ее памяти. В данном случае она истолковала эту улыбку как насмешку по поводу ее текущего поведения, а не как признак того, что он выразил удовольствие, слушая ее рассказ. Это пример процесса «слышу-вижу».

Обратите внимание, что результатом неконтролируемых нечетких функций, связанных с семантической неправильностью «причина-следствие», оказывается, во-первых, то, что клиент в буквальном смысле не имеет выбора относительно своих собственных чувств, а во-вторых, он утрачивает контакт (опять же в буквальном смысле) с собственным кинестетическим опытом, поскольку основу его чувств составляет информация, получаемая им визуально и аудиально, а не то, что он в данный момент испытывает кинестетически. С другой стороны, результат неконтролируемых нечетких функций, связанных с «чтением мыслей», состоит в том, что клиент искажает свои входные каналы: он создает положительную обратную связь или опережающие чувства (об этом шла речь в первом томе «Структуры магии») и, таким образом, попадает в ловушку самоисполняющихся пророчеств, которые крайне затрудняют процесс изменения и лишают его возможности непосредственно воспринимать мир и близких ему людей.

Многие из психотерапевтов, которых мы учили распознавать это явление, сомневались в нем даже больше, чем в возможности идентифицировать репрезентативные системы по используемым предикатам естественного языка. Мы хотим обратиться к работе Пола Бах-и-Риты, чтобы показать вам, что схемы нечетких функций не только существуют в действительности, но что они могут быть как большим преимуществом, так и основой семантически неправильных репрезентаций.

Исследования Бах-и-Риты относятся к области сенсорной субституции. Он и его сотрудники, стремясь предоставить слепым людям некоторые из ресурсов, доступных зрячим, разработали устройство, осуществляющее перевод визуальной входной информации в кинестетические ощущения. Слепые, которых обучили пользоваться этим устройством, способны довольно умело пользоваться информацией, доступной зрячим. Группа Бах-и-Риты разработала также еще одно устройство, которое переводит

аудиальные входные сигналы в кинестетические ощущения. В своей книге «Механизмы мозга в сенсорной субституции» (*Brain Mechanism in Sensory Substitution*, 1965) Бах-и-Рита пишет не только об успешной реализации данного проекта, но и о лежащих в его основе нейрофизиологических механизмах.

> Действительно, сообщалось, что зрительные реакции появляются сначала в соматической (кинестетической) коре, а лишь затем в специфической зрительной коре (Kreindler, Crighel, Stoica & Sotirescu, 1963). Аналогично, реакции на тактильную стимуляцию были выявлены в самых разных областях коры, включая «специфическую» соматосенсорную кору, ассоциативные области и даже зрительную кору (Murata, Cramer & Bach-y-Rita, 1965).
>
> В исследовании клеток первичной зрительной коры у кошек (Murata et al., 1965) было показано, что даже эти клетки были полисенсорными: примерно 37% этих клеток реагировали на аудиальную стимуляцию и 46% — на тактильную, в то время как 70% реагировали на применяемые нами зрительные стимулы. Большая часть единиц, реагирующих на аудиальную и визуальную стимуляцию, реагировали также и на тактильную стимуляцию... Эти результаты показывают, что зрительная кора (кора, считающаяся наиболее специализированной из проекционных областей коры) получает наряду со зрительными стимулами входные сигналы других сенсорных модальностей, и это наводит на мысль об ассоциативной, или интеграционной, функции, по крайней мере, некоторых клеток данной области коры.

Бах-и-Рита не только доказывает существование перекрестных связей между различными процессами, но и находит способы их использования для помощи как слепым, так и глухим людям. Значимость этих процессов для психотерапии, возможно, еще не вполне очевидна для читателя, поэтому давайте вернемся к обсуждению вопроса семантической неправильности.

Когда психотерапевт применяет технику направленной фантазии, то есть, например, предлагает клиенту

закрыть глаза и представить перед своим мысленным взором картины, он фактически просит клиента использовать нечеткую функцию, а именно взять слова (аудиальные сигналы) в качестве входной информации и создать по ним визуальные репрезентации. Когда клиент с ведущей визуальной репрезентативной системой говорит:

Я вижу, что вы говорите.

он часто буквальным образом создает картину из слов психотерапевта. Как говорилось в части I, вы можете проверить данное утверждение, просто спросив у клиента или друга, когда услышите от них подобное высказывание, так ли это. Это также нечеткие функции. Термин «нечеткая функция» используют для данного типа активности не потому, что это «плохая» активность, — фактически, как показывают исследования Бах-и-Риты и техника направленной фантазии в психотерапии, она может стать для человека богатейшим ресурсом.

Название «нечеткая функция» дано этому конкретному способу моделирования потому, что многие люди не способны ни осознать существование данного явления, ни контролировать эти способы создания репрезентаций. Нам часто приходилось слышать, как одни люди упрекают других за то, что те не имеют такой же нечеткой функции, как они сами. Например, однажды авторы читали цикл лекций в одном из колледжей и перед самым началом занятия наткнулись на двух горячо споривших студентов. Девушка упрекала своего друга в том, что он — совершенно бесчувственный человек. Она считала его бесчувственным, потому что ему не было плохо, когда на занятиях по биологии они проводили вскрытие мертвой кошки (у него отсутствовала функция «вижу-чувствую»). Он, в свою очередь, считал бесчувственной именно ее, потому что она не выразила сожаления, когда он сказал, как обидели его ее обвинения (у нее отсутствовала функция «слышу-чувствую»). Мы сделали этот межличностный конфликт предметом нашей

лекции-демонстрации, пока обе стороны не пришли к пониманию, что ни одна из их карт не была *правильным способом* репрезентации мира; напротив, каждая из них содержала те самые различия, которые мы можем принимать и ценить в других людях. Кроме того, оба наших студента узнали нечто новое относительно возможностей выбора того или иного способа репрезентации мира. Мы помогли студентке усвоить способ репрезентации «вижу-вижу», кроме способа «вижу-чувствую», так что у нее появилась возможность спокойнее отнестись к курсу по биологии и пройти его, а также выполнить множество других задач, которые оказались бы для нее слишком болезненными, имей она в своем распоряжении только возможность «вижу-чувствую».

Многие участники наших обучающих семинаров для психотерапевтов высоко оценили те навыки и возможности, которые стали им доступны после того, как они *научились* использовать все свои входные каналы и репрезентативные системы множеством различных способов. Например, многие психотерапевты испытывают боль, когда слушают, как их клиенты рассказывают им о своих проблемах и страданиях. Само по себе это свойство не является недостатком, — фактически, оно может быть преимуществом. Однако некоторые психотерапевты, участвовавшие в работе наших семинаров, рассказывали, что часто ощущают, как их буквально переполняет боль их клиентов, так что они практически уже не способны оказать им реальную помощь. Когда процессы «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую» выходят из-под контроля и клиент или психотерапевт обнаруживает, что у него отсутствует возможность выбора, результаты могут быть совершенно разрушительными. Мы убеждены, что это может привести даже к развитию так называемых психосоматических заболеваний.

В будущем мы планируем исследовать, какие конкретно различия каждой сенсорной системы (например, для зрения: цвет, очертания, интенсивность и т. д.) могут

отображаться на какую-то другую репрезентативную систему и к каким результатам это может приводить как в поведенческом, так и в психологическом аспектах. Мы уверены, что определенные сочетания нечетких функций, если использовать их негибко, могут приводить к конкретным психосоматическим заболеваниям. Ну а сейчас вернемся к рассмотрению использования нечетких функций в психотерапии.

Невозможно переоценить важность понимания нечетких функций и работы с ними. Когда психотерапевты впервые сталкиваются с данным способом описания человеческого поведения, их реакция часто оказывается примерно такой: «Прекрасно, но что это дает мне? Как я могу это использовать?» На этот вопрос есть множество ответов. Во-первых, необходимо понять, что люди, которые обращаются к психотерапевту, не являются (как мы уже неоднократно подчеркивали и в первом томе «Структуры магии») плохими, больными, сумасшедшими или испорченными; это люди, делающие самый лучший выбор из доступных им вариантов в их модели мира.

Вот, например, история Марты. Эта молодая женщина 28 лет была осуждена за избиение собственного ребенка. Она была опорочена не только в глазах судей, родителей и друзей, но и, что еще более важно, в собственных глазах. Ее «лечили несколько врачей» и с ней «проводил беседы священник». И тем не менее она все еще не доверяла самой себе, она даже себе не нравилась. Однажды вечером она пришла на семинар, который проводили авторы этой книги. Она не была приглашена и очень смущалась, но ей была очень нужна помощь. Когда мы спросили ее, что ей нужно, она извинилась и сказала, что сейчас уйдет. Тогда почти одновременно мы оба спросили ее, чего она все-таки хочет. Она сразу же начала плакать и рассказала нам свою историю. Она рассказала, что рано вышла замуж и очень быстро развелась, рассказала о ребенке, мальчике, которого она очень любила и в то же время жестоко избивала, так что ей пришлось самой же обратиться

к властям, и единственным результатом этого обращения было то, что она потеряла сына и получила «законное наказание». Она рассказывала:

> Я чувствую, что я на пределе. Я не вижу никакой возможности чувствовать по-другому. Я просто теряю контроль и не могу остановить себя. Я не вижу способа, который помог бы мне чувствовать по-другому. Иногда, когда я вижу сына, я чувствую в себе такую гордость, но только он сделает малейшую ошибку, я прямо схожу с ума от гнева, я начинаю ругать его, и иногда он при этом так смотрит на меня — я даже не знаю, — и я завожусь все больше и больше, пока не ударю его, а потом... Я просто не знаю, что происходит. Я теряю контроль и бью его, сильнее и сильнее, как будто сошла с ума.

Мы немедленно выделили некоторые паттерны, с которыми часто сталкивались в своей работе, хотя нам до этого еще не приходилось работать с женщиной, которая избивает своего ребенка. Мы услышали необычное употребление предикатов.

*Я **не вижу** способа, который помог бы мне чувствовать по-другому.*

Это один из наиболее явных примеров предикатов «вижу-чувствую». Кроме того, она сделала следующие высказывания:

*Мой сын **казался** теплым.*
*Судья **показался** мне холодным человеком.*
*Я **не вижу**, что мне делать с моими проблемами.*
***Ясно**, что это было тяжело для меня.*

Во всех вышеприведенных утверждениях присутствуют перекрестные предикаты, указывающие на кинестетическую репрезентацию поступающей визуально информации. Эта женщина «видела-чувствовала». На этом этапе мы начали исследовать ее модель мира с помощью метамодели. Мы внимательно наблюдали за ней и прислушивались к ее словам, стараясь понять, каким образом нечеткая функция «вижу-чувствую» приводит к тому,

что эта женщина избивает своего ребенка, в то время как очень многие люди ничего такого не делают. По мере того как мы выявляли полную репрезентацию или модель ее опыта, процесс, вследствие которого это происходило, раскрывался перед нами. Важные параметры, которые мы постепенно определили (в терминах информации, которую мы к настоящему моменту изложили в этом томе и в томе I), можно представить следующим образом.

Главным входным каналом этой женщины был *визуальный канал*. Фактически, она сталкивалась с большими трудностями в коммуникации, так как не слышала многих наших вопросов и по много раз просила нас повторить их. Она легко понимала вопросы, только если в них использовались кинестетические предикаты, — ее *ведущей репрезентативной системой* была *кинестетическая система*. Большую часть времени она действовала как «заискивающий» (см. описание категорий Вирджинии Сатир во II части) и употребляла в своей речи множество номинализаций. Ее *главный выходной канал* в процессе коммуникации, по-видимому, также был *кинестетический*: она активно пользовалась жестами и почти каждый раз, когда мы спрашивали о ее чувствах по тому или иному поводу, она, отвечая нам, придавала своему лицу определенное выражение, то улыбаясь, то хмурясь. Вербальные ответы она давала скрипучим голосом, причем для того, чтобы получить такой ответ, приходилось ее всячески к этому подталкивать. Когда мы попросили описать еще раз, как она начала бить своего сына, то в ее описании действия сына во многом совпадали с ее собственными действиями (хотя мы не имели возможности убедиться в этом).

Таким образом, вопрос о том, как эта молодая женщина внезапно начала избивать собственного ребенка, оставался пока без ответа. Тем не менее мы получили информацию, которую можно представить следующим образом.



Поступающая визуальная информация репрезентирована как телесные ощущения, номинализированное «вижу-чувствую», выражено кинестетически, как заискивание. Постепенно мы начали понимать процесс, посредством которого эта женщина стала прибегать к насилию. Если вы вернетесь к разделу о проигрывании полярностей, то вспомните, что проигрывание одной полярности выявляет другую, непроигрываемую полярность, а для этой женщины такой полярностью являлся «обвиняющий», который также выражался кинестетически (как правило, полярной противоположностью «заискивающего» является «обвиняющий»). Более того, кинестетические проявления «обвиняющего» в его наиболее выраженной форме представляют собой действия, связанные с физическим насилием. Один из авторов сыграл полярность, которую играла Марта. Он начал играть более конгруэнтно, чем она сама, следуя ее тону голоса, которого она, по-видимому, не замечала. Затем он скопировал ее заискивающую позу, попросив Марту, причем ее же тоном, не быть такой строгой к самой себе. Она, по-видимому, не услышала тона его голоса, но, пристально глядя на него, сначала скосила глаза в сторону, затем сжала руки в кулаки и начала двигать ими вверх и вниз. Затем, отведя взгляд до предела в сторону, она буквально взорвалась от ярости, начала что-то невнятно

выкрикивать и размахивать кулаками, приближаясь к автору.

Давайте на минуту отвлечемся и посмотрим, к каким результатам привело наше вмешательство. В определенные моменты Марта изменяла некоторые аспекты того, как она репрезентировала свой мир, причем эти изменения делали возможным для нее совершение актов насилия. Когда она с криками приближалась к нам, мы заметили, что ее входным каналом по-прежнему является визуальный канал, а ее репрезентативной системой остается кинестетическая система. Далее, из ее речи исчезли номинализации, а щеки покрылись румянцем в результате того, что впервые за все время нашего общения с нею она начала глубоко дышать. Семантическая неправильность «причина-следствие» сохранялась, но клиентка уже не заискивала. Скорее она начала яростно обвинять, причем основным выходным каналом при этом был кинестетический.

МАРТА	Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Категория по Сатир	Семантическая неправильность	Нарушения метамодели
	Визуальный	Кинестетическая	Кинестетический	«Обвиняющий»	Деноминализация	«причина-следствие»
	V	K	K	2	Nom.	C.E.

Результатом подобной репрезентации было физическое насилие. Давайте посмотрим, как это работает. Обычно визуальная информация у Марты поступала внутрь и репрезентировалась в качестве телесных ощущений, имеющих форму застывшей номинализации. (Номинализация — это процесс, посредством которого глагол естественного языка превращается в событие или вещь, «овеществляется».) Номинализация кинестетической репрезентации представляет собой движение, застывшее в виде определенной позы. Таким образом,

когда один из авторов начал играть полярность Марты, она «увидела-почувствовала» свою собственную полярность. Это привело к деноминализации посредством положительной обратной связи: она почувствовала, что делает со своим собственным телом то же самое, что показывает ей психотерапевт, поскольку он в этот момент представлял зеркальное отражение ее самой, и, соответственно, когда она «увидела-почувствовала» его, она почувствовала и то, что происходило в ее собственном теле. Кроме того, психотерапевт сыграл ее доминирующую полярность более конгруэнтно, поэтому она в ответ предъявила набор парасообщений, связанных с ее менее выраженной полярностью — «обвиняющим». Результатом стала кинестетическая деноминализация — сообщения «обвиняющего», передаваемые кинестетически, то есть в форме прямого насилия.

Рассмотрим еще раз, если хотите, ситуацию, в которой оказывается женщина, которая, как Марта, жестко «видит-чувствует». Она ругает своего сына жестким, скрипучим голосом, причем сама по большей части этого не осознает. Ее ребенок «слышит-чувствует» и реагирует, принимая позу «заискивающего», как это сделал один из авторов. Она это «видит-чувствует» и отвечает деноминализацией и взрывным превращением в кинестетического «обвиняющего»: она бьет сына, а он, став объектом агрессии взрослого, начинает еще более выраженно заискивать. Его реакция только усиливает процесс «вижу-чувствую» Марты, приводя к нарастанию насильственных действий, контролировать которые Марта не может, не имея соответствующих ресурсов.

Здесь, даже рискуя показаться вам излишне зацикленными на Марте, мы хотели бы на какое-то время отвлечься от ее истории, чтобы подготовить вас к пониманию дальнейшего материала. Прежде чем продолжать обсуждение данного случая, мы собираемся пояснить вам две вещи. Первая — это *теория прерывания паттерна.* По собственному опыту мы знаем, как важно помочь

клиенту прервать развитие паттерна, особенно паттерна кинестетического выражения гнева. Многие психотерапевты признают опасность неконтролируемого развития данного паттерна и, чтобы прервать нарастание агрессии, либо прибегают к лекарственным средствам, либо связывают клиента. Мы считаем такое решение совершенно неудовлетворительным. Лекарства и ремни не разрушают паттернов «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую» так, чтобы это давало в распоряжение клиента новые способы репрезентировать мир и общаться в будущем. Кроме того, ни лекарства, ни ремни не помогают интегрировать в единое целое обе ценные части человеческого существа. Они помогают всего лишь подавить одну из полярностей, примерно так же, как Марта делала всю свою жизнь. Но поскольку процесс «вижу-чувствую» продолжается, она когда-нибудь в будущем обязательно взорвется, и этот цикл будет повторяться вновь и вновь. Назначая клиентам лекарства и изолируя их, мы полностью игнорируем удивительную способность человека усваивать новые способы взаимодействия с миром и репрезентировать его. Но самое главное, подобные подходы не в состоянии утилизировать жизненную динамику, которая проявляется в таких вот взрывах, в то время как ее можно с успехом превратить в источник интегративного опыта.

Мы не собираемся обрушиваться с резкой критикой на психотерапевтов, применяющих подобные методы. Мы понимаем, что каждый психотерапевт делает все возможное, чтобы помогать людям, выбирая для этого лучшее решение на основе имеющихся в его распоряжении инструментов и навыков. Мы знаем, что психотерапия — молодая область деятельности, что нам всем нужно еще многое узнать о том огромном потенциале научения и роста, которым располагает каждый человек, потенциале, позволяющем перестраивать процессы, посредством которых он репрезентирует и сообщает свой опыт. Нам еще многое нужно узнать о способности человека

изменять свое поведение при наличии соответствующих ресурсов. Мы знаем, что некоторые психотерапевты, осознавшие эту дилемму, решили работать в направлении, полярно противоположном традиционной психотерапии, и позволяют своим клиентам доходить в своем взрыве до полного исчерпания физических сил, будучи убежденными, что таким образом гнев будет выражен раз и навсегда. К сожалению, как о том свидетельствует наша практика, подобный опыт также не разрушает схем «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую», как не помогает он интеграции или переобучению клиентов новым способам представлять или сообщать свой опыт. Хотя такая терапия, возможно, полезнее для клиента, чем лекарства, действие которых нам в точности неизвестно, базовый паттерн все же остается неизменным.

Какие же другие возможности доступны психотерапевту в подобных ситуациях? Мы предлагаем психотерапевтам попробовать еще одну возможность — прервать вспышку гнева таким способом, который позволит клиенту использовать разряжаемую в процессе взрыва динамическую энергию и тем самым интегрировать выражаемые парасообщения, то есть использовать эту энергию, чтобы разрушить схему «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую» способом, который позволит клиентам получить в свое распоряжение новые варианты выбора, отличающиеся устойчивостью и позволяющие им организовывать свой опыт по-другому. Конечно, такое легче заявить, чем осуществить на деле, хотя это и не так трудно, как может показаться на первый взгляд. Рассмотрим проблему по этапам.

Во-первых, мы обсуждаем случай клиентки, которая «видит-чувствует». Ее взрыв явился результатом того, что психотерапевт начал проигрывать полярности. Если психотерапевт хочет прервать паттерн эскалации, у него есть для этого целый ряд возможностей. Он может начать играть обратную полярность. Это потребует от психотерапевта максимальной конгруэнтности, поскольку

его «обвиняющий» должен быть более выраженным, чем «обвиняющий» клиентки. Еще психотерапевт может предложить клиентке закрыть глаза, прекращая тем самым процесс «вижу-чувствую». Но здесь есть трудность, связанная с тем, что клиентка может создать визуальный образ в собственном сознании и затем перевести этот образ в кинестетическую репрезентацию. Справиться с этой проблемой психотерапевт может, если будет постоянно требовать от клиентки, чтобы та глубоко дышала. Он может также, используя какой-нибудь конгруэнтный способ, потребовать от нее, чтобы она переключила репрезентативные системы и сдвинула все, что она чувствует кинестетически, в визуальную репрезентацию. Ниже мы наглядно репрезентируем, что произошло, когда психотерапевт играл полярность.

Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Категория по Сатир	Семантическая неправильность	Нарушения метамодели	Результат
			Первая полярность			
V	K	K	1	«причина-следствие»	Nom.	Неконгруэнтная нестабильная система
↓			Вторая полярность			↓
V	K	K	2	«причина-следствие»	∅	Конгруэнтное насилие

Если вы сравните две приведенные на этой схеме репрезентации, то заметите, что оба этих варианта, или карты мира, во-первых, не слишком хорошо представляют опыт Марты, а во-вторых, могут рассматриваться как плохо рассортированные и плохо отделенные друг от друга полярности (если следовать критериям, описанным в части II данной книги). Чтобы Марта могла начать процесс интеграции, ей необходимо иметь больше

возможностей выбора относительно репрезентации ее опыта. В данный момент времени у нее нет другой возможности репрезентировать свой опыт мира, кроме как в виде чувств. Первоочередная психотерапевтическая цель состоит в том, чтобы создать опыт, который позволил бы Марте использовать какую-нибудь другую репрезентативную систему помимо кинестетической. Вторая цель должна состоять в том, чтобы эта репрезентативная система использовала такой выходной канал, который позволит ей безопасным способом осуществлять деноминализацию себя самой.

Когда Марта, крича и размахивая кулаками, приближалась к нам, мы оба одновременно твердо и конгруэнтно прервали ее взрыв, начинающий уже доходить до степени неистовства, потребовав тоном «обвиняющего», чтобы она остановилась, закрыла глаза и превратила все, что она чувствует, в мысленный визуальный образ. Она запнулась, как если бы была ошеломлена, а мы повторили свое требование еще энергичнее и еще более конгруэнтно. Глаза у нее закрылись, и она начала щуриться.

Психотерапевт. *Что вы сейчас видите?*

Марта (кричит). *Ничего* (ее голос начинает замирать). *Черт возьми...*

П. *Смотрите лучше, пока не увидите!*

М. *Я не могу. Я не могу* (хнычет, но руки по-прежнему сжаты в кулаки).

П. (он сказал, чтобы она дышала глубоко, и она это сделала, позволяя напряжению в своем теле выйти из нее в форме визуального образа. Его голос становится мягче, он продолжает уговаривать ее до тех пор, пока у нее не меняется выражение лица). *Ну, а теперь что вы видите?*

Марта. *Ну, я не могу сказать, что это... это как в тумане...*

П. *Сделайте глубокий вдох, пусть картина прояснится, смотрите пристальнее, пусть она проявится.*

М. (начинает всхлипывать). *Дерьмо... вот дерьмо* (она начинает сжимать руки в кулаки, как будто опять впадает в ярость).

П. *Нет-нет, не вмешивайтесь, пусть идет как идет, просто смотрите. Вы слишком долго избегали этого, слишком много боли испытали, так что теперь потерпите немного, и вы поймете* (очень мягко).

М. (начинает плакать). *Мой ребенок, мой ребенок, он...* (рыдает).

П. *Расскажите мне, что вы видите, опишите свой образ так ясно, как только сможете.*

М. *Он выглядит таким испуганным, таким несчастным...* (опять заплакала, но начинает сжимать руки в кулаки).

П. *Нет, просто смотрите, вглядывайтесь и описывайте, только это. Вы выносили это слишком, слишком долго. Просто смотрите и описывайте мне, что вы видите.*

Здесь Марта начала описывать своего сына, какой он испуганный и несчастный. Она непрерывно всхлипывала при этом.

Это лишь начало, но довольно часто, как показывает наш опыт, психотерапевты здесь останавливаются и позволяют всей этой энергии исчерпать себя. Но мы пошли дальше, чтобы оказать Марте более действенную помощь. У Марты произошло обращение процесса: теперь она берет кинестетические репрезентации и создает по ним визуальные. Цикл «вижу-чувствую», по крайней мере временно, прерван.

Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Категория по Сатир
K ———	V ———	Аудиальный – ∅ ——	1 – ——— «Чтение мыслей» (M.R.)

Марта начала процесс изменения. После этого мы попытались рассортировать входные каналы в соответствии со связанными с ними репрезентативными системами. Одновременно мы предлагали Марте наблюдать образ ее ребенка, а сами придавали ее телу положение, соответствующее ее позе «заискивающего». Мы просили ее внимательно смотреть на мысленный образ, по мере того как мы перемещали ее тело. Этот образ изменялся, и сначала она испугалась, но мы успокоили ее. Она сказала, что видит себя, и охарактеризовала свой вид как сердитый и неприятный. По ее словам, у нее было свирепое выражение лица и напряженный взгляд.

Психотерапевт. *Сейчас, когда вы видите эту часть себя, посмотрите на нее пристально и скажите ей, что вы чувствуете при ее виде. Постарайтесь сделать картину четкой и следите за выражением ее лица, когда вы говорите ей все это.*

Это указание основывалась на допущении, что клиентка будет выражать свои кинестетические ощущения вербально, в то же время удерживая визуальную репрезентацию.

Марта. *Пожалуйста, не заставляй меня...*
П. (перебивая ее). *Скажите ей, что вы чувствуете, когда видите ее в своем воображении.*
М. *Я чувствую страх.*
П. *Скажите ей, как именно.*
М. *Ты...*
П. *Скажите ей, как вы ощущаете страх в своем теле.*
М. *Я чувствую напряжение в спине, и у меня сжимается желудок. Я боюсь тебя... того, что ты заставляешь меня делать.*
П. *Следите за ее лицом! Что вы видите? Как она выглядит?*
М. *Она выглядит, как будто ей противно.*
П. *Как именно?*
М. *Она нахмурилась и качает головой из стороны в сторону* (Марта отрицательно качает головой).

П. *Опишите, что вы видите, но сами не делайте этого.* (Психотерапевт останавливает движение головы у Марты.) *Она все еще качает головой?*
М. *Да.*
П. *Смотрите на нее и слушайте. Что она говорит?*
М. *Я ничего не слышу...*
П. *Слушайте внимательнее! Ну, теперь слышите? Какие слова она произносит, когда ее губы движутся?*
Марта (наклоняет голову, как будто прислушивается, улыбается немного глуповато).
П. *Что она вам сказала?*
М. (хихикая)*. Она сказала, что я просто дура и чтобы я перестала ныть и оправдываться.*
П. *И что здесь смешного?*
М. *Ну, это я, но слова те же самые, что всегда говорила мне моя мать* (хихиканье переходит во всхлипывание). Я поклялась, что никогда не буду такой, как она. К черту, к черту! (По-прежнему тихо и невнятно).
П. *Теперь, Марта, посмотрите на нее внимательно и скажите ей, что вы — не такая, как она. Смотрите на нее пристально и прислушивайтесь, когда будете говорить это. Скажите: «Марта».*
М. *Марта, я не такая, как ты. Я... я... м-м-м... я хорошо отношусь к людям, и я с ними мягкая, добрая, я не обижаю их.*
П. *Смотрите на нее, что она вам говорит? Внимательно слушайте.*
М. *Она... она говорит, что я слишком слабая и мной слишком легко помыкать.*
П. *Как она выглядит, когда говорит это вам?*
М. *Сейчас она не кажется злой, она кажется озабоченной, как будто бы беспокоится за меня.*
П. *Скажите ей, что вы волнуетесь за нее. Смотрите и слушайте, что она ответит.*
М. *Ты... м-м-м... я... я беспокоюсь за тебя. Ты обижаешь людей, когда появляешься так неожиданно, так подло... Ты в конце концов, останешься одна. Даже я борюсь с тобой, чтобы держать тебя подальше.*

П. *Теперь слушайте очень внимательно и наблюдайте за ней все время.*
М. (улыбаясь с озабоченным выражением лица). *Она выглядит... отважной, если вы понимаете, что я хочу сказать. Она говорит, что может принять... принять это.*
П. *Что вы чувствуете сейчас, глядя на нее?*
М. *Ну, знаете, это, пожалуй, первый раз, чтобы... ну... чтобы она мне хоть немного нравилась.*
П. *Марта, смотрите на нее и, глядя на нее, спросите, чего именно она хочет.*
М. (перебивая его). *Чего ты действительно хочешь? Она хочет, чтобы я позволила ей помочь мне выпрямиться, чтобы... ну да, чтобы ей не было необходимости выходить из себя. Она хочет, чтобы я поняла, что мне не обязательно всегда быть такой рохлей.*
П. *А вы этого хотите?* (Марта утвердительно кивает.) *Скажите ей об этом.*
М. *Я чувствую, что ты нужна мне, но не вся сразу, но мне действительно надо быть смелее и сильнее. Да, надо.*
П. *Скажите ей, чего вы хотите для себя. Смотрите на нее и скажите ей, чего вы хотите для себя.*
М. *Я хочу взять от тебя... ну... хорошее, но еще я хочу быть доброй и никого не обижать... физически, и не терять контроль над собой, ты понимаешь?*
П. *Что она вам отвечает? Смотрите и слушайте.*
М. *Она согласна, что мы можем это. Она улыбается и...*
П. *Марта, теперь вы видите, как она улыбается, сильная и смелая, и она не стремится подчинить вас себе, она знает, что вы можете объединить и ее твердость, и свою нежность, и проявлять их, когда нужно, пусть ваши руки медленно поднимутся, возьмитесь за этот образ, который находится перед вами... еще медленнее... смотрите ей в лицо.* (Глаза Марты по-прежнему закрыты. Она поднимает руки и хватает что-то в воздухе перед собой.) Теперь медленно, глядя на нее и ощущая себя саму, медленно потяните ее на себя... вот так, медленно... пока не почувствуете, что она вошла в вас,

и стала частью вас, и стала видеть то, что вы видите, и чувствовать то, что вы чувствуете. Ну вот, хорошо (Марта медленно притягивает руки к телу, пока они, наконец, не касаются груди. Сделав это, она глубоко вздыхает, потом еще раз, ее тело расслабляется, она улыбается). *Что вы чувствуете теперь, позволив этому стать частью вас?*

М. (улыбается). *Немного странно...*

П. *Что именно?*

М. *В груди немного покалывает... мне хорошо... но...*

П. *Пускай это расходится во все стороны, пока не заполнит все ваше тело. А пока это происходит, что вы видите?*

М. *Бобби* (ее сын). *Я скучаю по нему...*

П. *Как вы себя чувствуете?*

М. *Все еще покалывает, но теперь по всему телу.*

П. *Теперь, Марта, пусть ваши глаза откроются, медленно почувствуйте все свое тело, всмотритесь в то, что вы видите, ощущая себя... медленно... да, так... скажите, что вы видите?*

М. *Я вижу людей, они такие яркие... Я хочу сказать, цвета такие яркие, и я вижу вас* (обращаясь к одному из авторов).

П. *И что вы чувствуете, глядя на меня?*

М. *Все еще покалывает. Хорошее чувство. Я так расслабилась, но в то же время... ну, такая бодрая, что ли. Я чувствую себя хорошо.*

П. *Марта, нередко психотерапия кажется успешной, но она не всегда эффективна. Можно мы проверим вас?*

М. *Что? Нет, я слышала вас. А как?*

П. *Вам может стать хуже. Вы мне доверяете?*

М. *Да* (в смущении наклоняет голову, но по-прежнему сияет, улыбается и глубоко дышит).

П. (начинает играть ту же полярность, которая вызвала раньше взрывную реакцию: принимает позу «заискивающего» и, обращаясь к Марте, упрашивает

ее [скрипучим голосом] не быть к себе такой жестокой).

М. (весело смеется, а затем, с усмешкой глядя на психотерапевта, шутливым тоном). *Вы отвратительны. Вам нужна помощь.*

Хотя ни один из нас больше не встречался с Мартой и хотя в ней имеется еще множество частей, которым могла бы потребоваться психотерапевтическая помощь, этот случай может служить примером неограниченных способностей человека к изменению. Марта дважды звонила нам по телефону, первый раз примерно через два месяца, чтобы сообщить, что жива, сейчас находится на Среднем Западе и чувствует себя хорошо. Она была счастлива и стремилась начать новую жизнь. Второй раз, уже через полгода, она позвонила нам и ликующим голосом сообщила, что ее сын снова с ней, она также поблагодарила нас за те два часа, которые мы на нее потратили, и пообещала купить нашу книгу.

Мы не утверждаем, что одна психотерапевтическая сессия — это все, что нужно клиенту, но мы хотели показать, как многое может произойти за очень короткий промежуток времени, если мы, психотерапевты, принимаем в расчет способность клиента к росту и изменению при наличии необходимых ресурсов. И что самое важное, мы хотели бы, чтобы вы поняли необходимость предоставлять клиентам выбор относительно того, как они будут репрезентировать свой мир, в особенности если у них выработаны жесткие паттерны нечетких функций.

Теперь вернемся к Марте и посмотрим, чему может нас научить данный пример. В последнем изменении, которое мы выше обсуждали, Марта репрезентировала мир следующим образом:

Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Категория по Сатир	Семантическая неправильность	Нарушения метамодели
K	V	A	1	M.R.	∅

Когда психотерапевт придал телу Марты положение, соответствующее ее позе «заискивающего», единственная возможность изменения была связана с содержанием ее визуальной репрезентации — она как бы оказалась на месте своего сына.

Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Установка по Сатир	Семантическая неправильность	Нарушения метамодели
K	V	A	1	M.R.	∅

Данный процесс репрезентации можно уже безопасно деноминализировать. Психотерапевт помогает клиентке в деноминализации, переводя движения, действие и процесс в визуальную репрезентацию и работая в то же время над развитием кинестетической репрезентативной системы. В итоге неконгруэнтности Марты оказываются рассортированы на две конгруэнтные модели мира.

	Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Установка по Сатир	Семантическая неправильность	Нарушения метамодели
1.	K	K	A внешний	1	M.R.	Del
2.	A	V	A внутренний	2	C.E.	Del

Затем эти полярности были интегрированы одновременно как в визуальной, так и в кинестетической репрезентативной системах со следующим результатом:

Входной канал	Репрезентативная система	Выходной канал	Установка по Сатир	Семантическая неправильность	Нарушения метамодели
K	K	K			
V	V	V			

Хотя во многих аспектах жизни Марты остались неправильные репрезентации, тем не менее у нее появилась новая референтная структура, позволяющая ей

«видеть-видеть» и «чувствовать-чувствовать» одновременно. Это окажет ей существенную помощь в тех ситуациях, когда она решит использовать это новое знание. Можно ли ожидать большего от пары часов и случайной встречи?

Описанный только что случай с Мартой не является исключительным в нашей практике. Мы обнаружили, что нечеткие функции представляют собой процесс, лежащий в основе многих болезненных и неадекватных форм поведения наших клиентов. Садизм, например, был идентифицирован как процесс «вижу-чувствую», когда поступающая визуальная информация о страдании другого человека была репрезентирована как кинестетическое ощущение удовольствия. У нас были клиенты, чья астма развилась как результат действия процессов «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую», вследствие которых репрезентация агрессии, направленной на них со стороны других людей, хранилась в их собственных телах (преимущественно в шее и горле). Ценность работы с нечеткими функциями состоит в том, что мы способны предоставить нашим клиентам возможность выбирать, где и когда они будут непосредственно использовать эти нечеткие функции, — что само по себе представляет большой потенциал для психотерапии. И это не единственный выигрыш от понимания этих процессов. Очень часто в процессе психотерапии именно тогда, когда что-то начинает происходить, клиент как бы теряет способность слышать или видеть или и то и другое. Его может охватить такое возбуждение, что процесс его роста и развития новых возможностей будет остановлен. Мы обнаружили, что очень часто можем полностью обратить эти остановки, если просто сосредоточим внимание на изменении позы клиента.

Как мы обнаружили, нечеткие функции связаны с различными положениями тела. Эти положения могут варьировать от клиента к клиенту, но в любом случае они

достаточно заметны. В момент стресса некоторые клиенты задирают подбородок, другие выдвигают его вперед, третьи поднимают плечи и сводят их вместе, некоторые щурят глаза и т. д. Все это типичные явления, и все они служат одной цели — помогают идентифицировать нечеткую функцию. Мы обнаружили, что очень часто достаточно лишь вернуть тело клиента в прежнюю, более расслабленную позу и затем попросить его сделать несколько глубоких вдохов — и психотерапевтический сеанс возвращается на путь, ведущий к цели. Иногда такой маневр может вызвать очень сильную реакцию со стороны клиента. Если клиент «видит-чувствует» сильную эмоцию и пытается отсечь ее, вытягивая и напрягая шею, то когда мы возвращаем его в прежнее положение, он может войти в непосредственный контакт с чувствами, которые стали для него источником больших жизненных трудностей.

В этой области были получены некоторые очень интересные результаты. Джеральд Шахман и Эрнст Берджи опубликовали в 1971 году статью, в которой сообщали, что положение нижней челюсти оказывает сильное воздействие на слух (Schuchman & Burgi, 1971). Изменяя положение нижней челюстной кости, можно увеличить способность различать чистые тоновые сигналы. Также оказалось возможным повысить пороговую чувствительность в среднем до 15 дБ. Для психотерапевта это просто означает, что, изменяя положение нижней челюсти клиента, можно улучшить его способность слышать, а также что, обращая пристальное внимание на положение нижней челюсти клиента, можно определить, когда он нас слышит, а когда — нет.

Альтшуллер и Комалли сообщали данные, касающиеся взаимосвязи между наклоном тела и способностью к локализации источника звука. Было выполнено еще довольно много исследований такого рода. Мы, как психотерапевты, можем из этого сделать вывод, что нам не только

следует читать соответствующие журналы, но также и постараться по-новому взглянуть на собственный опыт. Проделайте, если хотите, маленькое упражнение:

> Попросите какого-нибудь человека, чтобы он вам о чем-нибудь рассказал. Когда беседа не требует от вас ответа, попытайтесь подвигать вашей нижней челюстью, придавая ей различные положения, и проверьте, как это отразится на вашей способности слышать. Всем нам доводилось испытывать чувство, что мы как бы выпадаем из разговора, но обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, каким образом вы изменили положение собственного тела, чтобы это произошло? Посредством этого упражнения у вас есть возможность узнать что-то новое не только о себе, но и о том, как ваши клиенты используют различные позы, оказывающие влияние на их способность слышать вас. Попробуйте также проверить различные комбинации движения головы справа налево и положений тела. Можете наклоняться, сводить плечи вместе и т. д., словом, используйте самые разные сочетания, которые придут вам в голову. Еще вы можете воспроизвести позу одного из ваших клиентов, который, как вам кажется, прекрасно вас слышит, и посмотреть, как его поза влияет на ваш собственный слух.

Изменения, которые вы отметите в своей способности слышать, будут еще более выраженными у ваших клиентов в ситуации стресса или при обсуждении эмоционально заряженных проблем. И здесь большим преимуществом будет, если вы поможете клиенту сохранить правильное дыхание и поддерживать позу, позволяющую ему хорошо слышать вас. Вирджиния Сатир однажды заметила одному из своих клиентов: «Легко чувствовать себя подавленным, если вы придавили собственный взгляд к земле». Предлагаем вам попробовать не поднимать глаз в течение часа, и вы убедитесь в справедливости ее слов. В своей работе мы используем множество соответствующих техник «настройки» тела. Более подробно мы расскажем о них в одной из своих следующих книг.

Большую часть этих техник вы при желании можете обнаружить сами, просто проведя исследования собственных состояний.

Люди, которые постоянно щурятся, жалуются, что у них большие трудности со зрением, а могут даже заявить что-нибудь вроде:

Я не вижу, что вы им говорите.

Людям, у которых имеются большие трудности с визуальными образами, можно помочь овладеть этими техниками, если обратить внимание на паттерны движения их глаз, — как будет показано в кратком обзоре последних работ в области быстрых движений глаз.

«Настройка» тела может стать огромным преимуществом в процессе психотерапии, если использовать ее для того, чтобы помочь клиентам использовать свои чувства в качестве мощного ресурса при работе с вызывающими сильное напряжение частями их моделей мира. Мы намерены в ближайшие годы провести намного больше исследований в этой области. А сейчас мы хотели хотя бы упомянуть об этом для того, чтобы те из вас, у кого появится желание исследовать эту область, получили такую возможность.

РЕЗЮМЕ ЧАСТИ III

Нечеткие функции представляют собой такие процессы репрезентации мира, которые лежат в основе семантической неправильности в тех случаях, когда у наших клиентов отсутствует выбор того, что они «видят-чувствуют», «слышат-чувствуют», «чувствуют-слышат» и т. д. Поскольку семантическая неправильность — это источник значительной части боли, которую мы видим и слышим в нашей психотерапевтической деятельности, мы

хотели бы представить краткий обзор возможностей нечетких функций и их результатов.

Вход		**Репрезентация**	**Тип семантической неправильности**
Визуальный	в	Кинестетический	= «Причина-следствие» / Вы заставляете меня страдать
V	⟶	K	= C.E.
Аудиальный	в	кинестетический	= «Причина-следствие» / Вы заставляете меня страдать
A	⟶	K	= C.E.
Вход		**Репрезентация**	**Тип семантической неправильности**
Кинестетический в Визуальный			= «Чтение мыслей» / Я вижу, что он напуган.
K	⟶	V	= M.R.
Кинестетический в Аудиальный			= «Чтение мыслей» / Я знаю, что вы думаете.
K	⟶	A	= M.R.
Визуальный	в	Аудиальный	= M.R.
V	⟶	A	= M.R.
Аудиальный	в	Визуальный	= M.R.
A	⟶	V	= M.R.
Все виды «чтения мыслей»			= Утраченный перформатив / Он знает, что это неправильно. Она взбесится, если не увидит этого.

Часть IV

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ — ХРУПКИЙ ЦВЕТОК

Если, работая с семьей в целом, вы не сделали ничего больше, помимо того что дали членам семьи возможность по-настоящему взглянуть друг на друга, действительно прикоснуться друг к другу, прислушаться друг к другу, вы, возможно, уже качнули маятник в сторону нового начала.

Вирджиния Сатир.
Помогая семьям меняться

Цветок — это чудесная частичка живого. Мы, люди, можем посадить в землю семя, можем помочь процессу роста, но мы не способны создать живой цветок. Мы можем скрещивать растения, пересаживать, возделывать, прививать их, но не можем создать ни одного цветка с самого начала, если он уже не содержит в себе жизни, разве что он будет сделан из бумаги или пластика. Другая особенность цветов и вообще растений состоит в том, что лучше всего они растут в родной среде обитания. Они, конечно, будут расти и в других местах, но потребуется гораздо больше внимания и ухода для того, чтобы они смогли прижиться и расцвести, как у себя на родине. Но иногда даже в своей родной среде обитания, несмотря на то что там есть все для развития их жизненного цикла, цветок чахнет, и на нем появляются лишь одиночные бутоны.

Иногда этим диким цветам оказывается слишком тесно, так что они начинают вытеснять друг друга и, как следствие, болеют и гибнут. Цветы достигают своего полного расцвета и приносят сладкие плоды лишь в том случае, когда у них есть все необходимые ресурсы в их природной среде, когда у них достаточно пространства для роста. Мы убеждены, что процесс, который мы описали для цветов, во многом можно отнести и к людям. Эта часть книги, посвященная семейной психотерапии, является выражением этого нашего убеждения. Семейная психотерапия представляет собой, вероятно, самую трудную форму психотерапии, и в ней нелегко стать настоящим мастером. Но в то же время это, вероятно, и наиболее полезный и благородный психотерапевтический подход, если заниматься этим делом с умением и любовью.

ОБЩАЯ СТРАТЕГИЯ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Техники, которые в основном используются в семейной психотерапии, сами по себе не отличаются от техник индивидуальной психотерапии, однако способы их организации другие. Это значит, что хотя вопросы метамодели, репрезентативные системы и полярности по-прежнему представляют собой ключевые принципы, они организованы иначе и по-иному применяются на практике. Эти принципы организованы вокруг концепции семьи как системы. Понимать семью как системную единицу — значит, с точки зрения психотерапии, применять в работе с ней такую общую стратегию, как если бы семья была единым живым организмом, а каждый из ее членов представлял собой его существенную часть и ресурс и, таким образом, был необходим для достижения

удовлетворяющего поведения всего организма. Значит, поведение всех частей или членов семейного организма будет одинаково влиять на всех членов семьи, — как противоречивые или непротиворечивые части модели мира одного человека будут сказываться на всем его поведении и его способности успешно действовать в мире. Из всего сказанного для семейной психотерапии вытекает следующий вывод: подобно тому как противоречивые парасообщения создают неконгруэнтность, подавляя способность к адекватному поведению и вызывая болезненное ощущение безнадежности в одном человеке, точно так же противоречивые модели мира в одном семейном организме могут порождать хаос, приводить к возникновению парализующих правил и, таким образом, мешать членам семьи установить друг с другом связи, которые были бы плодотворны для всех них.

Итак, в чем состоят различия между индивидуальной и семейной психотерапией? Индивидуальная психотерапия описывалась в общих чертах в обоих томах «Структуры магии» как процесс, в котором различения метамодели, репрезентативные системы, вопросы для работы с неконгруэнтностью используются для выявления той части модели мира клиента, которая каким-то образом была обеднена, лишая клиента возможности выбора, способности справиться со своими проблемами и получить от жизни то, к чему он стремится. Выявив эту часть модели, психотерапевт получает возможность понять смысл поведения клиента, поскольку становятся известны предпосылки, на которых строились его репрезентации. Соответственно психотерапевт получает богатую возможность выбирать линию своего дальнейшего поведения. В первом томе «Структуры магии» мы говорили о том, что люди не бывают плохими, больными или порочными, каким бы причудливым ни казалось на первый взгляд их поведение. Аналогично и в семейной психотерапии мы не считаем, что причиной трудностей в семье является определенный человек, равно как не классифицируем

ни одного из членов семьи (и ни одну из частей кого-либо из них) в качестве плохого, больного или ненормального. Мы основываемся на предпосылке, что в системе — семейном организме как целом — имеется некоторая часть общей модели мира, и эта часть каким-то образом обеднена и, следовательно, мешает плодотворному развитию процессов в данной семье.

Первое из двух наиболее резких отличий семейной психотерапии от индивидуальной состоит в том, что паттерны поведения, которые в контексте индивидуальной психотерапии сначала кажутся психотерапевту странными, приобретают гораздо больше смысла, если всмотреться и вслушаться в поведение человека в контексте психотерапии семьи. Семья сама по себе представляет собой один из наиболее важных контекстов, к которым вынужден адаптироваться человек, и поэтому особенности поведения, кажущиеся странными для отдельно взятого человека, становятся гораздо более понятными в контексте семейных паттернов. Другими словами, психотерапевт получает непосредственный доступ к наиболее важному контексту данного индивида — контексту, который более чем все другие способствует формированию обобщений в его модели мира. Это, разумеется, оказывает значительное влияние на выбор конкретных психотерапевтических техник.

Возьмем, например, технику отыгрывания. Одним из преимуществ данной техники является то, что психотерапевт может сам увидеть и услышать, каким образом его клиент моделирует собственный опыт. Наблюдая воспроизведение некоего прошлого опыта клиента и затем сравнивая смысл, каким наделяет его клиент, с тем смыслом, который вкладывает в него он сам, психотерапевт получает отличный пример того, какие виды процессов моделирования обычно использует клиент, конструируя модель своего опыта. Применяя технику отыгрывания в индивидуальной психотерапии, психотерапевт получает возможность выяснить, какой именно способ

использования клиентом трех универсальных процессов человеческого моделирования приводит его к успеху или, напротив, к неудаче в решении жизненных проблем. Например, наблюдая процесс отыгрывания, психотерапевт может обнаружить, что клиент систематически не получает информации, которую другие участники постановки предъявляют ему аудиально, — он просто не слышит, что они ему говорят. В то же время в контексте семейной психотерапии у психотерапевта нет необходимости полагаться на воссоздание какой-либо сцены из прошлого, поскольку прямо у него на глазах разворачивается процесс реальной коммуникации. То есть он непосредственно наблюдает процесс, лежащий в основе моделирования, осуществляемого его клиентом. Внимательно исследуя процесс коммуникации — наличие или отсутствие неконгруэнтности в коммуникации между членами семьи, систематическое избегание или опущение определенных типов сообщений — и задавая членам семьи вопросы о том, что они сами лучше всего осознают в этом процессе, психотерапевт может выявить опущения, искажения и обобщения, препятствующие членам семьи достичь того совместного опыта, к которому они стремятся.

Второе резкое отличие психотерапии семьи от индивидуальной психотерапии заключается в том, что в последней индивид, каким бы неконгруэнтным и расщепленным он ни был, какое бы множество различных частей он ни выражал, как бы ни противоречили эти различные части друг другу, все же занимает одно-единственное тело. В семейной психотерапии участвуют несколько человек, занимающих разные тела, и, как следствие, имеется возможность, что изменение семейной системы в результате вмешательства психотерапевта выразится в решении всех членов семьи ликвидировать семью как организм. В дальнейшем, излагая материал, мы будем исходить из допущения, что распад семьи — это наименее приемлемый результат для психотерапевта.

Данный результат, конечно, не имеет аналогов в индивидуальной психотерапии.

Допущение, что распад семьи представляет собой наименее приемлемый результат, налагает на психотерапевта определенные ограничения. Прежде всего мы рекомендуем ему в самом начале работы с данной семьей выяснить у членов семьи, какие цели они сами ставят перед собой. Это даст ему возможность принять решение, стоит ли пытаться работать с этими людьми в направлении достижения их целей и при этом оставаться в рамках ограничений, налагаемых спецификой психотерапии семьи. Психотерапевт может, например, не захотеть принять указанные ограничения семейной психотерапии, но предложить вместо этого поработать с отдельными членами семьи в условиях индивидуальной психотерапии[1].

Итак, исходя из допущения, что распад семейной системы — это наименее желательный результат, в чем именно заключаются отличия в поведении психотерапевта в рамках семейной психотерапии от его поведения в ходе индивидуальной психотерапии? Исходя из собственного опыта, можем сказать, что, работая с любой семьей или супружеской парой, нам всегда удавалось выявить конкретную форму семантической неправильности — так называемой семантической неправильности «причина-следствие», — когда один из членов семьи представляет другого члена семьи в качестве причины того, что он (первый член семьи) испытывает какое-то чувство или эмоцию. Примером данного вида неправильности служат такие высказывания, как:

[1] Как показывает наш опыт, в некоторых обстоятельствах распад семьи может оказаться для членов семьи самым благоприятным вариантом с точки зрения их способности изменяться и расти, то есть как раз наиболее, а не наименее приемлемым результатом психотерапии. В качестве примера, который будет очевиден для читателя, можно привести ситуацию с семейной системой, в которой присутствует выявленный пациент-шизофреник, ведущий борьбу за освобождение от паттернов семейных взаимодействий, в ловушке которых он оказался.

Мой муж заставляет меня чувствовать себя богиней, когда смотрит на меня таким взглядом.

Она очень огорчает меня, когда совсем не слушает, что я говорю.

В обоих процитированных случаях люди, сделавшие данные заявления, принимают такую репрезентацию собственного опыта, согласно которой их чувства определяются или вызываются действиями другого человека. Языковая репрезентация семантической неправильности «причина-следствие» при отображении на мир опыта говорящего транслируется в схемы «вижу-чувствую» или «слышу-чувствую», о чем мы подробно говорили в части III данного тома. Таким образом, один из наиболее распространенных способов сохранения парных и семейных отношений состоит в поддержании положительных нечетких функций, обладающих высокой ценностью. Поскольку основное ограничение, налагаемое на семейную психотерапию, состоит в том, чтобы сохранить семью как организм, постольку психотерапевт, ставящий под вопрос семантическую неправильность «причина-следствие» или нечеткие функции, лежащие в ее основе, атакует самые основы семейной системы. Здесь и проходит основное отличие семейной психотерапии от индивидуальной. В индивидуальной психотерапии позитивным значением обладает постановка под вопрос всех и каждого выражения семантической неправильности «причина-следствие», в то время как в семейной психотерапии психотерапевт должен принять сознательное решение о том, к чему может привести разрушение подобной семантической неправильности с точки зрения сохранения семейной системы. Чуткость, проявляемая психотерапевтом при отборе конкретных причинно-следственных связей, с которыми он будет работать эксплицитно, в существенной мере определяет искусство быстрой и эффективной психотерапии семьи. Ниже в этой части книги мы поговорим об основных принципах, ориентируясь

на которые психотерапевт может принимать эффективные решения относительно того, постановка под вопрос каких форм семантической неправильности «причина-следствие» приведет к позитивным результатам.

С учетом вышеназванных специфических особенностей психотерапевт может использовать уже хорошо знакомый нам трехэтапный процесс для оказания семье помощи в ее процессе изменения и роста.

1. Определение того, к чему стремится семья как целое, а также того, какими ресурсами она располагает в настоящий момент.
2. Развитие семейной системы от ее текущего состояния к желаемому состоянию.
3. Интеграция новых вариантов выбора и паттернов взаимодействия, созданных семьей и психотерапевтом в ходе психотерапевтических сессий.

Эти три этапа параллельны трем этапам работы с неконгруэнтностью, а именно: идентификация неконгруэнтностей, сортировка неконгруэнтностей на полярности и интеграция неконгруэнтностей. Когда мы более подробно изложим принципы семейной психотерапии, эти параллели станут еще более очевидными.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ СЕМЬИ И ЕЕ ЖЕЛАЕМОГО СОСТОЯНИЯ

В любой форме психотерапии психотерапевт выступает в качестве модели коммуникации. Как показывает наш опыт, начиная работу с какой-то семьей, особенно полезно прямо осведомиться о том, каковы будут цели данной психотерапевтической работы, — мы обнаружили, что крайне полезно попросить каждого члена семьи

сформулировать свои ожидания от предполагаемых психотерапевтических сеансов. С этой целью можно задать какой-нибудь из следующих вопросов:

Что вы надеетесь получить для себя и для своей семьи в результате психотерапии?

Как именно вы хотели бы изменить себя и свою семью?

Что вы хотите для себя и своей семьи?

Если бы вы могли изменить себя и свою семью по вашему желанию, какие изменения вы осуществили бы?

Как именно изменились бы вы и ваша семья, если бы произошли наиболее желательные с вашей точки зрения, изменения?

Разумеется, в ответ на любой из этих вопросов психотерапевт получит поверхностную структуру, которую можно проверить на соответствие всем условиям психотерапевтической правильности. Кроме того, каждый из членов семьи, отвечая, будет неосознанно выбирать определенные предикаты, которые подскажут внимательному психотерапевту, какими репрезентативными системами он пользуется. Если обратиться здесь к особенностям метамодели, психотерапевт получит возможность эффективно начать процесс точной коммуникации с каждым из членов семьи уже в тот момент, когда он выясняет — для самого себя и для членов семьи, — каковы должны быть цели психотерапевтической работы. Результатом этого процесса станет набор взаимно согласованных психотерапевтических целей. Они определяют то состояние жизни, которого хочет достичь семья?

В процессе работы над уяснением психотерапевтических целей психотерапевт одновременно внимательно смотрит и слушает, отмечая, как каждый из членов семьи выражает себя — свои надежды, опасения, нужды, как он их понимает. Мы обнаружили, что полезно в качестве естественной и неотъемлемой части этого процесса попросить каждого из членов семьи рассказать, как они переживают текущий опыт психотерапевтической сессии.

Поставив перед ними такую задачу и затем внимательно наблюдая их реакции, мы можем многое узнать о тех принципах моделирования, с помощью которых они строят модель своего опыта. В качестве примера мы приведем несколько небольших отрывков из диалогов, происходивших на начальных этапах психотерапевтического процесса.

Психотерапевт. *А вы, Бетти, как жена и мать, что вы надеетесь получить для самой себя и для своей семьи? Какие изменения вы хотели бы осуществить?*

Бетти. *Ну, я вижу столько гнева и горечи в нашей семье... Я не могу ни на секунду расслабиться. Только посмотрите на моего мужа, как он сидит там и не обращает на меня внимания, как обычно.*

П. *Откуда вы знаете, что Джим, ваш муж, не обращает на вас внимания, Бетти?*

Б. *Что вы имеете в виду, когда говорите: «Откуда вы знаете, что он не обращает на меня внимания?» Да любой может ясно видеть, что он... Он даже не взглянул на меня за все это время, пока я разговариваю. Я даже не...*

Обратите внимание, что даже на материале этих нескольких строк психотерапевт может уже идентифицировать множество важных паттернов. Бетти употребляет, главным образом, визуальные предикаты (*видеть*, *смотреть*, *ясно*, *взглянуть*), кванторы всеобщности (*никогда*, *всегда*, *любой*, *ни разу*, *все время*) и использует поступающую визуальную информацию в качестве основы для «чтения мыслей» (комплексный эквивалент: «Он даже не взглянул на меня» = «Он не обращает на меня внимания»). Совместное употребление визуальных предикатов и кванторов всеобщности (синтаксический коррелят категории 2 по Сатир — «обвиняющий») соответствует распространенному паттерну, который обсуждался нами в части II данного тома, а именно конгруэнтное сочетание позиции «обвиняющего» с визуальными предикатами.

Психотерапевт (перебивая). *Подождите, Бетти. Джим, я хочу вас кое о чем спросить. Вы сейчас не обращали внимания на Бетти?*

Джим. *Нет, я слышал, что она сказала.*

П. *Скажите, пожалуйста, Джим, что вы испытывали, когда слушали, как она говорит то, что она сказала?*

Д. *Ну, она часто говорит мне, что я не слишком хорош, так что я вроде как привык, знаете ли, я просто...*

П. *Минуточку, Джим. Что вы на самом деле слышали из того, что сказала Бетти?*

Д. *Ну, я... хм, я не могу вспомнить, какие точно слова она говорила, но голос у нее был по-настоящему сердитый. Вы знаете, я слышал этот голос много раз и раньше, так что уловил смысл...*

Из этих нескольких строк внимательный психотерапевт может извлечь совсем другой паттерн. Обратите внимание, что Джим употребляет большое количество аудиальных предикатов (*слышал*, *сказала*, *голос*), но не может вспомнить слова: вероятно, он реагирует на тон голоса Бетти. Кроме того, его слова подтверждают, что подобные диалоги — обвинения Бетти — хорошо знакомый ему паттерн. Обратите внимание, что он также использует комплексные эквиваленты («Голос у нее по-настоящему сердитый» = «Она говорит, что я не слишком хорош»), лежащие в основе «чтения мыслей». Один из постоянно встречающихся паттернов, позволяющих отличать семьи, которые относительно открыты для изменения и роста, от относительно закрытых семей, — это то, в какой степени члены семьи предпочитают пользоваться обратной связью вместо калибровки (см. статью Бейтсона в *Therapy, Communication and Change*, т. 2, с. 9) при общении друг с другом. Другими словами, если каждый раз, когда Джим слышит сердитый голос Бетти, он «знает», что она говорит ему, что он не слишком хороший муж, или если всякий раз, когда Бетти видит, как Джим не смотрит на нее, когда она что-то говорит, она

«знает», что он не обращает на нее внимания, — это значит, что каждый из членов семьи некоторым образом откалиброван по отношению к коммуникации другого, а значит, у них отсутствуют развитые каналы для предоставления друг другу обратной связи. То есть вместо того чтобы просто спросить Джима, слушает ли он ее и собирается ли ей отвечать (просьба об обратной связи), Бетти делает основанное на «чтении мыслей» допущение, что раз не смотрит — значит не обращает внимания. Скорее всего, даже если Джим скажет, что он внимателен к ней, Бетти будет отрицать это, поскольку она откалибрована на аналоговую часть коммуникации с Джимом — смотрит он на нее или нет, — и даже его прямое утверждение не повлияет на эту калибровку. Бетти и Джим имеют целый ряд привычек, образующих в совокупности откалиброванную коммуникацию, оставляющую мало возможностей для изменений.

> **Джоан.** *Я хочу ответить, но чувствую страх, я...*
>
> **Психотерапевт.** *Страх чего?*
>
> **Джоан.** *Ну, я... я не знаю, должна ли я говорить об этом... Мама всегда...*
>
> **Джойс** (перебивая ее). Ну, конечно, дорогая. Пожалуйста, ты можешь говорить совершенно свободно (говорит грубым, резким голосом, при этом указательный палец левой руки направлен на Джоан, ее дочь).
>
> **Джоан.** *Я думаю, я пока подожду... Я сейчас как-то неуютно себя чувствую.*
>
> **Психотерапевт.** *Макс* (поворачиваясь к отцу)*, что вы испытывали сейчас, во время диалога между вашей женой и дочерью?*
>
> **Макс.** *Ну, я просто не понимаю, чего ты от нас хочешь, Джоан. Ты начинаешь что-то говорить, твоя мать подбадривает тебя, и тут ты останавливаешься. И ты постоянно огорчаешь нас подобным образом.*

Здесь, обратившись к отцу/мужу с просьбой описать свой опыт восприятия коммуникации между женой

и дочерью, психотерапевт узнает, что для него (Макса) сообщение, предъявленное женой дочери (аналоговое обвинение, не конгруэнтное вербальному сообщению), репрезентировано только вербальной частью. Фактически, он обвиняет дочь («Ты постоянно огорчаешь нас подобным образом») в том, что она отвечает на аналоговую часть сообщения, предъявленного ей матерью. Употребление местоимений множественного числа (*мы*, *нас*) показывает психотерапевту, каким образом отец воспринимает и репрезентирует расстановку сил в их семейной системе.

Примеров подобного типа можно привести еще множество, но смысл, который мы хотели донести, прост и заключается в том, что в ходе этой начальной стадии психотерапевту следует одновременно стараться понять, к какому состоянию стремится данная семья, и то, каково ее состояние в данный момент времени. Наиболее крупные паттерны коммуникации между членами семьи можно с пользой для дела организовать в следующие категории:

а) репрезентативная система каждого из членов семьи;
б) категория по Сатир для каждого из членов семьи;
в) постоянно повторяющиеся паттерны неконгруэнтности в коммуникации каждого члена семьи;
г) предпочитаемый входной канал для получения информации у каждого члена семьи;
д) предпочитаемые выходные каналы для самовыражения у каждого члена семьи;
е) вид и степень развития семантической неправильности у каждого члена семьи.

Как уже говорилось в предыдущих разделах, этой информации вполне достаточно для того, чтобы психотерапевт мог получить непротиворечивое представление о текущем состоянии каждого из членов семьи. Теперь рассмотрим, как эти паттерны соединяются друг с другом, образуя семейную систему.

Основой любого обсуждения семьи как системы является понимание процесса, благодаря которому люди объединяются, образуя пары и семьи. Назовем его *принципом образования пары*.

ПРИНЦИП ОБРАЗОВАНИЯ ПАРЫ

Мы в своей работе неоднократно замечали, что распределение репрезентативных систем и категорий по Сатир в семейных системах и в полярностях оказывается одним и тем же. В части II этого тома мы указали, что наиболее часто используемым и наиболее эффективным способом сортировки неконгруэнтностей по полярностям является сортировка, в результате которой формируются две полярности: одна — визуал/категория 2 по Сатир, а вторая — кинестетик/категория 1 по Сатир. Аналогичным образом в контексте работы с парами и семейными системами наиболее часто встречается такое распределение репрезентативных систем и категорий по Сатир, при котором один из членов родительской пары представляет собой визуальную категорию 2, а другой — кинестетическую категорию 1.

Ограничимся на некоторое время обсуждением минимальной семейной системы семьи — супружеской парой. Нам вполне понятен этот характерный паттерн распределения репрезентативных систем и категорий по Сатир. Давайте рассмотрим метатактику проигрывания полярностей при работе с неконгруэнтностью. Психотерапевт хочет выявить слабейшую из двух полярностей, чтобы помочь клиенту полностью выразить ее и сделать, таким образом, шаг на пути к интеграции. Обозначим две полярности символами $П_1$ и $П_2$. Предположим теперь, что

полярность, обозначенная как $П_1$, — это более сильная из двух полярностей. Для того чтобы выявить более слабую полярность, $П_2$, психотерапевт играет не ее, а $П_1$ — более сильную, ту, которую проявляет в данный момент и сам клиент. Когда психотерапевт играет $П_1$ с большей интенсивностью, чем клиент, клиент переключается на другую полярность и начинает играть $П_2$. Фактически, как мы уже говорили в соответствующем разделе, если психотерапевт не соблюдает принципа полярностей и пытается убедить клиента, давая ему советы таким образом, что тот начинает воспринимать его в качестве исполнителя своей более слабой полярности, клиент фиксируется на исполнении противоположной (сильной) полярности и, как правило, не берет на себя ответственность за другую полярность, не выражает ее полностью и, следовательно, не может осуществить интеграцию.

Рассмотрим теперь принцип полярности в контексте образования пары и формирования устойчивых парных отношений. Представим некоего гипотетического субъекта мужского пола, пусть его зовут Сэм. Сэм имеет стандартную, часто встречающуюся неконгруэнтность: у него две модели мира, которые противоречат друг другу в некоторых областях поведения, но этот конфликт не настолько силен, чтобы полностью лишить Сэма способности к действию. Одна из этих моделей представляет собой кинестетического «заискивающего» (категория 1 по Сатир), назовем ее $С_1$, а другая — это визуальный «обвиняющий» (категория 2 по Сатир), назовем ее $С_2$. У Сэма более развита полярность $С_1$. Однажды, находясь в кинестетической полярности, он встречает женщину по имени Луиза. Луиза также имеет наиболее часто встречающееся расщепление полярностей: одна полярность — более сильная — визуальный «обвиняющий», назовем ее $Л_1$, а другая — кинестетический «заискивающий», назовем ее $Л_2$. Когда два этих человека, оба с самыми добрыми намерениями, вступают в контакт друг с другом, мы получаем следующую ситуацию:

Луиза
$Л_1$ (визуальный «обвиняющий»)
$Л_2$ (кинестетический «заискивающий»)

Сэм
$С_1$ (кинестетический «заискивающий»)
$С_2$ (визуальный «обвиняющий»)

Конкретно, когда два этих человека вступают в контакт, они воспринимают доминирующие полярности друг друга, то есть:

Луиза
$Л_1$ (визуальный «обвиняющий»)

Сэм
$С_1$ (кинестетический «заискивающий»)

Основываясь на принципе полярности, мы можем предсказать исход этой встречи, а именно: каждый из этих двух людей будет воспринимать партнера как человека, исполняющего его собственную более слабую полярность.

$Л_1 = С_2$

и

$Л_2 = С_1$

Переводя эту визуальную репрезентацию в слова, заметим, что, поскольку каждый из партнеров исполняет слабую полярность другого, мы имеем ситуацию, аналогичную той, когда психотерапевт не принимает в расчет принцип полярностей и начинает неосторожно исполнять более слабую полярность клиента. В результате клиент замыкается в своей доминирующей полярности и не может полностью выразить свою более слабую полярность, а следовательно, не способен осуществить их интеграцию. Фактически, клиент попадает в зависимость

от психотерапевта, поскольку ему необходимо, чтобы тот продолжал играть его более слабую полярность[1]. В контексте парных отношений в результате возникает чрезвычайно устойчивая система: каждый из членов семьи зависит от другого, нуждаясь в том, чтобы тот играл его менее выраженную полярность. Мы не утверждаем, что принцип полярностей — это *единственный* принцип, благодаря которому люди сходятся друг с другом и формируют длительные отношения, просто этот принцип объясняет очень многое в нашей работе с супружескими парами и семьями.

Давайте немного расширим наш гипотетический пример. Предположим, что при прочих равных условиях Луиза и Сэм нашли друг друга привлекательными и решили создать традиционную семью. У них появляется ребенок, назовем его Джим. Джим подрастает, он видит и слышит своих родителей, и, как это происходит с большинством детей, принимает их в качестве моделей для собственного роста и развития. Однако здесь у Джима возникает проблема. В ряде отношений его родители противоречат друг другу, — модели, определяющие их собственное поведение, не согласуются между собой, поскольку одна из этих моделей визуальная и обвиняющая, а другая — кинестетическая и заискивающая. Наблюдая за тем, как его родители ведут себя в стрессовых ситуациях и как они справляются с различными требованиями жизни, Джим получает множество возможностей выбора относительно его собственной модели мира (хотя бы неосознанно), но, к сожалению, они противоречат друг другу. Так как же юный Джим может решить эту проблему? Вряд ли можно ожидать, что он возьмет модели, демонстрируемые обоими своими родителями, и интегрирует их, ведь его родители сами, несмотря на предполагаемое

[1] Это, на наш взгляд, фундаментальный паттерн традиционного психотерапевтического явления переноса, негативного переноса и контрпереноса.

преимущество возраста и образования, не смогли этого сделать. Наиболее вероятно, что в итоге Джим в большей мере отождествит себя с одним из родителей и примет его модель мира в качестве доминирующей или более полно выраженной полярности. Разумеется, Джим, будучи любящим сыном (а он именно такой), захочет какимто образом показать, что он любит и уважает и другого родителя. Разумеется, он может сделать это, взяв модель этого родителя в качестве менее полно выраженной конфликтующей полярности.

Луиза	**Сэм**
$Л_1$ (визуальный «обвиняющий»)	$С_1$ (кинестетический «заискивающий»)

Джим

$Д_1$ (кинестетический «заискивающий»)
$Д_2$ (визуальный «обвиняющий»)

Теперь нам осталось построить еще одну семью, в которой есть дочь Мэри и где между родителями идет точно такая же игра полярностей, в результате которой выбор самой Мэри оказывается таким:

Мэри

M1 (визуальный «обвиняющий»)
M2 (кинестетический «заискивающий»),

И в итоге мы получаем основу для нового цикла создания пар из полярностей.

Данные паттерны оставляют возможность и для других результатов. Например, если в исходной паре полярности Луизы и Сэма относительно уравновешенны, то есть выражены примерно в равной степени, они, скорее всего, займутся тем, что Вирджиния Сатир назвала игрой йо-йо. Когда, например, Луиза выражает свою полярность $Л_1$ (визуальный «обвиняющий»), Сэм соответственно

выражает свою основную полярность $С_1$ (кинестетический «заискивающий»). Предположим теперь, что Луиза резко переключается в свою вторую полярность $Л_2$ (кинестетический «заискивающий»), тогда возникает следующая ситуация:

Луиза	**Сэм**
$Л_2$ (кинестетический «заискивающий»)	$С_2$ (кинестетический «заискивающий»)

С точки зрения принципа полярности Луиза только что сделала ход, который в контексте психотерапии является метатактикой, — а именно, она играет полярность Сэма. Если она достаточно конгруэнтна в своем переходе в другую полярность, тогда, в соответствии с принципом полярностей, Сэм перейдет в свою вторую полярность, стабилизируя систему. Тогда мы получим:

Луиза	**Сэм**
$Л_2$ (кинестетический «заискивающий»)	$С_2$ (визуальный «обвиняющий»)

Как показывает наш опыт, этот паттерн йо-йо варьирует от семьи к семье, так что один полностью завершенный цикл (в данном случае возвращение Луизы и Сэма к их основным полярностям) может занимать от 30 секунд до нескольких месяцев и даже лет. Такое перескакивание из одной полярности в другую Сатир рассматривает в качестве одной из возможных па семейного «балета» в стрессовых ситуациях. Люди, участвующие в подобных танцах, редко осознают, что их поведение имеет определенные закономерности.

Теперь рассмотрим, каким образом опыт, подобный этому, может повлиять на юного Джима, предположив, естественно, что балет Сэма и Луизы оказался достаточно стабилен, чтобы они смогли завести детей. В этом случае у Джима может возникнуть определенное

замешательство, и выбор, который он должен сделать, чтобы выразить свою любовь и уважение к обоим родителем, становится менее очевидным. Один из наименее удачных вариантов в данном случае — это смешение полярностей, так что в результате он всегда будет максимально неконгруэнтен:

Луиза	**Сэм**
$Л_1$ (визуальный «обвиняющий»)	$С_1$ (кинестетический «заискивающий»)
$Л_2$ (кинестетический «заискивающий»	$С_2$ (визуальный «обвиняющий»)

Джим

$Д_1$ (визуальный «заискивающий»)
$Д_2$ (кинестетический «обвиняющий»)

Кстати, обратите внимание на более слабую полярность Джима — $Д_2$ (кинестетический «обвиняющий»). В ней читатель может узнать часть описания Марты, женщины, о которой говорилось в предыдущей части данной книги, — она не могла владеть собой и избивала собственного ребенка. Более того, поскольку Джим постоянно неконгруэнтен в своей коммуникации, другие люди, общаясь с ним, будут отвечать аналогичным образом, так что, вероятно, его опыт восприятия мира окажется весьма своеобразным.

Другой выбор, который часто делают дети, столкнувшись с ситуацией, подобной этой, — решить, что только один входной канал передает *истинную* информацию о мире и окружающих людях. Джим может, например, решить, что когда ему необходимо определить, как реагировать на одного из родителей, который находится в состоянии перехода из одной полярности в другую и, соответственно, выражает обе полярности одновременно (скажем, аналоговые каналы, такие как движения тела

и жесты, выражают визуального «обвинителя», а вербально он выражает кинестетического «заискивающего»), он может воспринять только сообщения, полученные им визуально (и, соответственно, реагировать только на них). Поэтому Джим начинает процесс отключения какого-то из первичных входных каналов, и один из источников информации об окружающем мире и других людях невосполнимым образом утрачивается.

Бейтсон и его сотрудники (см. «Экология разума») исследовали особый случай, связанный с тем выбором, с которым сталкивается Джим в нашем примере, а именно случай, когда ребенок делает лучший выбор, доступный ему в его модели в тот момент, когда он обязательно должен сделать выбор, чтобы выжить, и этот выбор — шизофрения. По-видимому, шизофрения вполне может оказаться выбором для детей и молодых взрослых, которые постоянно сталкиваются с максимально неконгруэнтной коммуникацией примерно того рода, с каким столкнулись бы дети Джима, если бы он пришел к последнему из описанных нами решений и нашел супругу, проявляющую те же неправильно сформированные полярности.

Из вышесказанного следует, что члены семьи, в особенности родители, должны стараться избегать пересечения репрезентативных систем и наложения категорий по Сатир, то есть всего того, что подробно обсуждалось в части II («Неконгруэнтность»). Как опытные, так и начинающие психотерапевты обнаружат, что это может стать мощным организующим принципом в их работе с семейными системами. Таким образом, один из паттернов, который позволяет на более высоком уровне последовательно организовывать вышеизложенную информацию, — максимальное разделение в пределах репрезентативных систем и категорий по Сатир.

Второй паттерн более высокого уровня, который мы снова и снова выявляем в работе семейных систем, — это тип отношений между приемлемыми для членов семьи выходными каналами, или способами выражения,

и обычно используемыми ими входными каналами, или способами получения информации. Понять, как это работает, можно, в частности, рассмотрев, какие виды опыта каждый из членов семьи ожидает получить от других членов семьи. На начальных этапах психотерапевтической работы с семьей, задавая каждому члену семьи вопрос о том, что он надеется или хочет приобрести в результате, психотерапевт, как правило, получает в ответ множество номинализаций: признание, привязанность, тепло, любовь, поддержка, свобода, поощрение и т. д. Каждую из этих номинализаций можно поставить под вопрос, используя техники метамодели. В процессе деноминализации обычно происходит рассогласование входных и выходных каналов, связывающих между собой членов семьи, неудовлетворенных тем, что они получают друг от друга в настоящее время. Приведем отрывок разговора, происходившего на начальном этапе психотерапевтической сессии:

Психотерапевт. *Итак, Джордж* (десятилетний мальчик)*, я выслушал уже всех, кроме тебя. Скажи мне, чего ты хочешь?*

Джордж. *Я хочу уважения.*

Мэтт (отец семейства) (широко улыбаясь). *Да, я в это верю.*

Д. (взрываясь). *ВИДИТЕ! Это то, о чем я только что говорил — никто в семье меня совершенно не уважает.*

П. *Подожди, Джордж, ты говоришь по-настоящему сердитым голосом. Ты можешь мне объяснить, что с тобой сейчас произошло?*

Д. *Я... я... да ничего. Вы все равно ничего не поймете.*

П. *Вполне возможно, но все-таки попробуй. Связано ли то, как ты ответил, с чем-либо, что сделал твой отец?*

Д. *Да. Я просил уважения, а ОН* (указывая пальцем на своего отца) *просто рассмеялся в ответ. Он насмехается надо мной.*

М. *Это неправда, я не...*

П. *Мэтт, помолчите минуточку.* (Поворачивается к Джорджу.) *Джордж, скажи мне точно, что с тобой только что произошло?*

Д. *Я просил об уважении, а мой отец начал смеяться надо мной — как раз наоборот.*

П. *Джордж, скажи мне одну вещь: как именно ты узнал бы, что твой отец тебя уважает?*

Д. *Он не стал бы смеяться надо мной. Он смотрел бы на меня, когда я говорю о чем-нибудь, и относился бы к этому серьезно.*

П. *Джордж, я хочу сказать тебе о том, что заметил раньше, и о том, что я могу видеть прямо сейчас. Посмотри на лицо своего отца.*

Д. *Да, и что?*

П. *Кажется ли он тебе серьезным? Выглядит ли он так, как будто воспринимает тебя сейчас серьезно, как будто уважает тебя за то, что ты сейчас делаешь и говоришь?*

Д. *Да, вы знаете, он выглядит, как будто так и есть.*

П. *Спроси его, Джордж.*

Д. *Что? Спросить его... Папа, ты относишься ко мне с уважением? Ты принимаешь меня всерьез?*

М. *Да, сынок...* (мягко). *Я сейчас принимаю тебя всерьез. Я с уважением отношусь к тому, что ты говоришь и делаешь.*

Д. (тихо плачет). *Я действительно верю, что это так, папа.*

П. *Мне почему-то кажется сейчас, что Мэтт хочет сказать тебе что-то еще, Джордж. Отнесешься ли ты к нему* (показывая на Мэтта) *серьезно. Ты выслушаешь его?*

Д. *Конечно...*

М. *Ну-у... пожалуй, я хочу кое-что сказать. Минуту назад, когда ты впервые сказал, что хочешь уважения, Джордж, я улыбнулся и ответил: «Да, я в это верю», но я думаю, что ты увидел только мою улыбку и не слышал моих слов* (со слезами на глазах), а потом, когда

ты так рассердился, я вдруг вспомнил, что и я никогда не верил, что мой отец уважает меня. Я признателен вам (поворачиваясь к психотерапевту) *за то, что вы помогли мне выяснить этот вопрос с Джорджем.*

П. *Да, верно. Сообщение, которое воспринимают не так, как вы хотели, — это вообще не сообщение. Скажите, Мэтт, вы могли бы еще каким-то образом показать Джорджу, что он дорог вам, кроме слов о том, что вы его уважаете?*

М. *Хм... кроме слов... я не знаю...*

П. *У меня еще одно предположение... Возможно, в вашей семье есть правило, а может, это правило было в семье вашего отца, и вы его усвоили, Мэтт, — что мужчины в семье не касаются друг друга, чтобы показать привязанность и любовь. Вы улавливаете, что я имею в виду, Мэтт?*

М. *Ух, ты... мне кажется... действительно что-то в этом роде...*

П. *Хорошо, так, возможно, пришло время попытаться найти новый способ общаться с сыном.*

М. (медленно поднимается и сначала неловко, а затем более решительно и быстро пересекает комнату, подходит к Джорджу и крепко его обнимает).

В этой расшифровке стенограммы мы видим, как психотерапевт сначала работает с одним из членов семьи, с Джорджем, который получает и осознает только часть коммуникации отца, а именно улыбку, и не замечает остального — фразы «Да, я верю». По-видимому, в этот момент он оперирует только визуальной входной системой. Психотерапевт помогает Джорджу деноминализировать слово «уважение» путем конкретизации способа, каким тот мог бы узнать, что отец уважает его. В соответствии с тем, что только что происходило, Джордж определяет процесс как получение им (Джорджем) определенной визуальной информации («он смотрел бы на меня, когда я...»). Теперь психотерапевт начинает

работать над тем, чтобы увеличить для Джорджа количество возможных способов получить требуемую обратную связь. С этой целью он помогает Джорджу превратиться в активного участника коммуникации, предлагая ему задать отцу вопрос, чтобы получить вербальный ответ. Таким образом, для Джорджа открывается новый выходной канал одновременно с новым входным каналом (аудиально-вербальный). Наконец, психотерапевт переносит внимание на замеченное им в семейной системе правило, которое ограничивает возможности некоторых членов семьи общаться между собой. В итоге Мэтт и Джордж усваивают новый способ выражения своих мыслей и чувств, открывая новые входные и выходные каналы, посредством которых они могут установить между собой контакт.

Очень полезно, организуя наше восприятие процесса семейной психотерапии, рассматривать правила в качестве ограничений, налагаемых членами семейной системы, как на самих себя, так и на других членов семьи. Если, например, один из членов семьи заявляет, что ему нужно больше внимания, чем он получает от кого-то из родных, деноминализация слова «внимание» позволяет, как правило, обнаружить, что входные каналы, посредством которых он пытается получить информацию о внимании, не способны уловить сообщения, переданные по той выходной системе, с помощью которой другой член семьи старается сообщить о своем внимании. Скажем, один из членов семьи проявляет внимание к другому члену семьи тем, что внимательно слушает его, но при этом он не устанавливает с ним зрительного контакта. В то же время этот второй член семьи не считает, что кто-то оказывает ему внимание, если этот человек в процессе разговора не смотрит ему в глаза. Эти каналы не пересекаются, и в итоге оба члена семьи страдают от непонимания.

Рассматривая правила, действующие в той или иной семье, мы часто обнаруживаем, что они связаны именно

с ограничениями, которые накладываются на входные и выходные каналы при передаче определенных сообщений. Особенно сильные ограничения накладывает отказ от целого канала как средства выражения или как средства установления контакта. Как правило, мы обнаруживали, что в основе подобных опущений целого канала лежат нечеткие функции. Например, если вернуться к случаю Мэтта и Джорджа, то там имел место распространенный *отрицательный* опыт «вижу-чувствую», его испытывают многие мужчины, когда видят, как субъекты мужского пола вступают друг с другом в тесный физический контакт. Другая распространенная нечеткая функция, которую можно встретить во многих семьях, — это процессы «слышу-чувствую», возникающие при аудиальном выражении гнева с криком или воплями. Многие люди с удивлением обнаруживают, что они могут кричать и вопить, выражая свой гнев таким физически безопасным способом, и при этом никто из членов семьи не умирает от этого и даже не отказывается разговаривать с ними.

В первой фазе семейной психотерапии психотерапевт настраивается на идентификацию двух вещей:

1) целей (желаемого состояния), которых семья стремится достичь;
2) текущего состояния семьи.

Первое психотерапевт может с большой точностью установить при помощи метамодели. При этом, по мере того как члены семьи пытаются определить, в чем именно заключаются их цели, психотерапевт, всматриваясь и вслушиваясь в то, что разворачивается перед ним, получает образец семейной системы в действии. Здесь, для того чтобы понять возможности и ресурсы, которыми располагает данная семейная система, а также препятствия, которые мешают ей достичь желаемого состояния, он должен пустить в дело все те навыки, необходимость которых превращает психотерапию в столь трудное и благородное занятие. Развитая способность психотерапевта

замечать конгруэнтность и неконгруэнтность, идентифицировать репрезентативные системы, его понимание отрицательных и положительных проявлений семантической неправильности «причина-следствие» (и нечетких функций, являющихся ее нейрофизиологической основой) — все это необходимо для адекватной оценки семейной системы и выбора шагов для ее изменения. Особенно важны паттерны более высокого уровня: принцип полярности в качестве основного принципа образования пар и превращение правил в ограничения на входные и выходные каналы при выражении определенных классов сообщений в семейной системе[1].

Выявляя эти паттерны внутрисемейных взаимодействий, психотерапевт проводит сравнения между текущим состоянием семейной системы и ее желаемым состоянием. Здесь необходимо ясное понимание разницы между этими двумя состояниями и того, какие принятые в семье правила и ограничения, налагаемые на применение репрезентативных систем и вытекающие из принципа образования пар, а в особенности какие семантически неправильные отношения «причина-следствие» (схемы нечетких функций), следует изменить, чтобы помочь семье измениться и достичь желаемого состояния. Только в этом случае психотерапевт сможет решительно и эффективно ускорить процесс изменения.

---

[1] Р.-Д. Лэинг (*The Politics of the Family and Other Essays, Vintage Books*, 1972) предлагает интересное рассуждение по поводу правил и метаправил. Насколько мы можем определить, его метаправила представляют собой основу для фактической блокады целого входного или выходного канала у человека. Например, человек начинает с правила:

«Не замечай (визуально) неконгруэнтности».

Затем, спустя какое-то время его поведение согласуется уже с метаправилом:

«Не замечай, что не замечаешь (визуально) неконгруэнтности».

Развитие семейной системы

После того как психотерапевт выявил паттерны внутрисемейных взаимодействий (правила) и сравнил их с желаемой референтной структурой семьи (потребностями), он готов перейти ко второй фазе психотерапевтической сессии, то есть обеспечить такое развитие системы, чтобы правила в ней не препятствовали нуждам отдельных членов семьи. Замкнутые системы создаются людьми, совершающими лучшие из вариантов, доступных в их модели мира, людьми, которые применяют процессы человеческого моделирования лучшими из известных им способов. К сожалению, они часто ошибочно принимают карту за территорию, в результате чего у них возникают репрезентации, ведущие к появлению правил о том, каким образом каждый член семейной системы должен действовать (выходные каналы), думать (репрезентативные системы), и что он должен осознавать (входные каналы). Разрыв между нуждами и потребностями членов семьи и существующими в данной семье паттернами и правилами является результатом процесса моделирования каждого из членов семьи. Для того чтобы семейная психотерапия оказалась эффективной, необходимо произвести изменения и в способах, которыми члены семьи осуществляют моделирование (создают репрезентации), и в самих правилах. Необходимые составные части этого изменения уже были представлены в первом томе «Структуры магии» и в предыдущих частях данного тома. Однако в семейной психотерапии их следует применять с особой осторожностью и точностью, иначе семья перестанет существовать в качестве единой системы. Ни одного из членов семьи нельзя оставить в стороне, со старым набором правил, и ни один из членов семьи не должен оказаться исключенным из системы правил. Несоблюдение любого из этих двух условий приведет к отчуждению одного из членов семьи, что в результате может вызвать распад семьи (развод, уход из дома,

открытая враждебность или что-то еще похуже). Семейный психотерапевт должен идти по этому канату с предельным вниманием и осторожностью. Однако чтобы облегчить эту задачу, можно сформулировать несколько простых принципов. Общая стратегия работы над развитием семейной системы включает такое использование трех процессов человеческого моделирования, которое позволит раздвинуть границы семейной системы.

1. Как всегда, необходимый шаг — восстановление опущенного материала. Вопросы метамодели помогут добиться более полных языковых сообщений и, соответственно, репрезентаций для слушающих членов семьи. Еще одним важным шагом является подключение новых входных и выходных каналов. Также важную роль играет добавление новых репрезентативных систем, поскольку именно они дают людям возможность общаться так, чтобы другие могли их понять.
2. Устранение искажений составляет значительную часть работы по развитию семейной системы. При этом для лингвистической деноминализации можно использовать вопросы метамодели. Снятие ярлыков, переход из одной репрезентативной системы в другую, доступ к тому, что хранится в памяти, — все это также играет важную роль.
3. В качестве необходимых шагов выступает также разрушение обобщений с помощью техник метамодели, сравнение моделей всех членов семьи и особенно постановка под вопрос семантической неправильности «чтение мыслей».
4. Важной частью развития семейной системы являются переходы на метапозицию. Их можно использовать как для обучения членов семьи более эффективным формам коммуникации, так и для изменения паттернов «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую», которые приводят к возникновению жестких правил.

Если психотерапевт сумеет развить семейную систему таким образом, чтобы обратная связь не была откалибрована, тогда у всех членов семьи, по мере создания ими более богатых репрезентаций общего для них мира семьи, будут появляться новые паттерны поведения. Для этого, однако, необходимо, чтобы члены семьи не принимали карту за территорию, по крайней мере в некоторых областях их жизни. А чтобы это произошло, как правило, недостаточно просто сообщить им эту мысль, поэтому основной фокус работы психотерапевта следует направить на создание такого опыта для членов семьи, чтобы они приняли данный факт как несомненную и к тому же приятную реальность. Собственно, само присутствие этих людей здесь служит доказательством тех страданий и безнадежности, которые они испытывали и которые привели их к психотерапевту. Они хотят иметь больше того, что имеют, и при этом они не уверены, что у них есть ресурсы для достижения своих желаний. По-настоящему квалифицированный психотерапевт не может ограничиться просто решением сиюминутных проблем. Он просто обязан помочь членам семьи сделать открытие, что сам поиск решения может стать для них приятным и волнующим переживанием, он должен помочь им выработать такие стратегии поведения, которые можно распространить на другие области семейной жизни, а также создать возможности для того, чтобы каждый член семьи пользовался уважением всех остальных родственников. Создание новых негативных нечетких функций не будет даже отдаленно нести тех преимуществ, которые можно получить, если поиск новых способов эффективного поведения станет интересным и вдохновляющим опытом. Идеальным результатом семейной психотерапии является создание открытой системы, способной порождать новые, основанные на обратной связи паттерны взаимодействия с миром.

Теперь последовательно, шаг за шагом, рассмотрим интервью с одной семьей и наполним конкретным содер-

жанием вышеизложенные принципы. Это была первая встреча психотерапевта с этими людьми. Семья состоит из четырех человек:

Сэмюэл	Муж/отец	41	Учитель средней школы
Джил	Жена/мать	38	Кассир банка
Холли	Сестра/дочь	16	
Томас	Брат/сын	15	

Эта семья согласилась принять участие в демонстрационной сессии, проводившейся одним из авторов книги. До этого они дважды встречались с другим психотерапевтом, который описал их автору как совершенно невозможную группу, не склонную ни к какому сотрудничеству. Он даже не был уверен, что они действительно хотят, чтобы им помогли, пока не предложил участвовать в этой демонстрации, и был крайне удивлен, когда они согласились. Он предупредил обоих авторов, что это, возможно, не самый удачный выбор для демонстрационной сессии, поскольку они, скорее всего, не станут с ними сотрудничать. Мы выбрали эту расшифровку стенограммы именно потому, что на ее примере хорошо видно, как легко благие намерения могут быть неправильно поняты. Автор, который собирался проводить демонстрацию, потребовал, чтобы ему до начала сессии не давали больше никакой информации о членах этой семьи. Итак, семья вошла в комнату: мать, затем отец, ведя за руки детей. Они заняли четыре приготовленных для них стула:

Сын Отец

Мать Дочь

Затем вошел психотерапевт, и комментатор представил присутствующих друг другу.

Психотерапевт. *Я очень благодарен вам за то, что вы смогли прийти сюда и присутствовать здесь сегодня. Я также хотел бы поблагодарить вас за то, что вы оказались достаточно открытыми и позволили этим зрителям разделить ваш опыт, так что они смогут узнать что-то новое. Я также надеюсь, что проведенное здесь время позволит всем вам* (обращается к семье) *также узнать какие-то новые для вас вещи. Для начала я хотел бы просто выяснить, что это могло бы быть. Давайте начнем с вас, Сэмюэл. Что вы хотели бы вынести из этой сегодняшней встречи? Что, вы надеетесь, может сегодня произойти?*

Сэмюэл. *М-м-м. Ну... я не знаю, что произойдет.*

П. *Я полагаю, что вы правы, я тоже не знаю. Но что, как вы надеетесь, может произойти?*

С. *А-а-а... Сначала мы обратились к доктору П. из-за Холли. У нее тут случились кое-какие неприятности, и нам посоветовали, чтобы мы пошли к нему. Мы знаем, она расстроена и нервничает. И ее мать тоже очень расстроена.*

П. *Позвольте мне перебить вас, Сэмюэл. Я слышу, как вы говорите, что Холли что-то сделала, но я не знаю, что именно. Я также слышал с ваших слов, что у Джил с этим связаны болезненные переживания. Я хотел бы знать две вещи: какие конкретно неприятности случились у Холли, и второе, самое главное, чтобы вы точно сказали, чего вы хотите для себя от сегодняшней встречи.*

С. *У нее неприятности в школе. Она дерзила учителям и...*

Д. (перебивая). *Она проходит через какую-то стадию бунта, и она не видит, насколько это серьезно. Она всеми способами показывает, какой она может быть независимой, и она просто не замечает, что делает со всеми нами, и...*

П. *Погодите минутку, Джил. Я хочу услышать об этом от вас, но сначала мне хотелось бы закончить с Сэмюэлом. Вы согласны?*

Д. *Согласна.*

С. *Спасибо* (язвительно)*. Я... я думаю, что хотел бы, чтобы все как-то улеглось. Да, я хотел бы, чтобы Джил и Холли перестали хватать друг друга за горло. Они спорят, и спорят, и спорят, а дела все хуже и хуже!*

Д. *Ну, если ты...*

П. *Джил...*

Д. *Хорошо, я подожду.*

Холли*. Держу пари, ты...*

Д. *А ты...*

П. *Перестаньте. Мы находимся здесь всего несколько минут, а я уже вижу и слышу, что вы причиняете боль друг другу. Я бы очень хотел увидеть, Джил и Холли, что именно мы можем сделать, чтобы вам обеим стало лучше. Но сначала мне нужно узнать кое-какие вещи от каждого из вас. Вы согласны дать каждому члену семьи высказаться, независимо от того, что он будет говорить, так чтобы я мог поговорить с каждым из вас по очереди и чтобы нас не перебивали?* (Все утвердительно кивают головой.) *Спасибо. Сэмюэл?*

С. *Вот в этом-то и есть камень преткновения. Я так раздражаюсь, когда они начинают эту свою грызню. Я хочу, чтобы это прекратилось.*

П. *Сэмюэл, есть что-нибудь еще, чего вы действительно хотели бы для себя, что-то, что вы надеетесь получить?*

С. *Да, я хотел бы, чтобы эта их война прекратилась, я хотел бы также больше тепла и ласки от моей жены... Она... знаете, она теперь ведет себя не так, как было раньше.*

П. *Джил, что, как вы надеетесь, может произойти здесь? На какие изменения вы надеетесь?*

Д. *Я надеюсь, что нам удастся как-нибудь прояснить все с Холли, пока она не совершила по-настоящему большой ошибки.*

П. *Что именно, как вам кажется, следует прояснить с Холли?*

Д. *Ее поведение.*

П. *Какое поведение конкретно?*

Д. *Она... Ну, в общем, две вещи. Она должна показать уважение к нам и показать, что у нее есть чувство ответственности.*

П. *Джил, можете ли вы сказать, как бы вы могли увидеть, что Холли показывает свое уважение к вам?*

Д. *Она не слушается меня, слишком поздно возвращается домой и никогда не помогает мне убираться в доме и делать другие домашние дела. Мы оба работаем, и она должна помогать мне по дому, понимаете, проявлять ответственность. А ее комната выглядит, как свинарник, и...*

П. *Джил, а вы когда-нибудь видели свинарник?*

Д. *Ну, в общем, нет, но вы же понимаете, что я имею в виду.*

П. *Я предпочел бы услышать, потому что, честно говоря, затрудняюсь представить, что вся ее комната покрыта навозом и объедками кукурузных початков* (все смеются). *Джил, я вижу и слышу, что вы очень беспокоитесь по поводу Холли и что вам, может быть, нужна какая-то помощь и от нее. Я бы хотел отыскать способ, чтобы вы могли получить то, что вы хотите. Давайте посмотрим, что происходит. Спросим у самой Холли.*

В том же духе психотерапевт поговорил с Холли и Томом. Холли хотела освободиться от материнской опеки, она называла ее занудой, брюзгой и тираном. Она хотела бы также «увидеть, что ее мать слезла с папиной шеи». Томас заявил, что он ничего не хочет, и пришел сюда только потому, что мать его притащила, но вообще, хорошо бы, чтобы «все эти вопли прекратились». Он сказал: «Иногда у меня такое чувство, что в доме идет настоящая война и все колотят друг друга». Когда психотерапевт спросил его, чего он хочет для себя самого, он ответил: «Спокойствия».

В представленной выше расшифровке стенограммы, несмотря на то что часть ее опущена, содержится достаточно информации, чтобы можно было выделить в поведении членов семьи определенные паттерны, которые помогут изменить нынешнее положение в лучшую сторону. Начнем с ведущих репрезентативных систем. Сэмюэл, в первую очередь, кинестетический «заискивающий», Джил — визуальный «обвиняющий», Холли — визуальный «обвиняющий», Томас — кинестетический «заискивающий». В результате возникает устойчивая, но излишне жесткая семейная система. Уже в первые минуты сеанса члены семьи начали быстро демонстрировать реакции, которые можно было бы (ошибочно) расценить как «плохое» поведение. Можно было бы сказать, что они не склонны к сотрудничеству, но это не совсем точно. Совсем наоборот, способы их реагирования являлись источником информации, совершенно необходимой для того, чтобы психотерапия была полезной и эффективной. Психотерапевт сумел извлечь из своих клиентов довольно много информации, согласовывая свои предикаты с предикатами, которые использовали они; например, обращаясь к Джил, он всегда использовал такие визуальные предикаты, как «ясно показать», и т. д. Сессия продолжалась два с половиной часа, и полная расшифровка ее стенограммы составляет около 160 страниц. Поэтому мы можем представить здесь лишь небольшие отрывки из нее. На примере этих отрывков мы хотим показать вам различные аспекты работы по развитию семейных систем. В течение первых 25 минут удалось выявить следующие паттерны.

Сэмюэл «чувствовал», что Джил не проявляет к нему внимания. Он хотел бы получать от нее больше *тепла* и *нежности*, и он также хотел бы, чтобы каждый в его семье лучше *чувствовал* нужды других. Он чувствовал, кроме того, что жена не уважает его желаний. Она продолжает работать, несмотря на его настойчивые просьбы уволиться, чтобы оставаться с семьей и заботиться о доме. Еще он чувствовал, что она не должна шляться

с приятельницами по барам без него. Джил «смотрела» на это совершенно иначе. Она считала, что ее муж слишком ревнив и «*не видит*, как это глупо». Она также хотела бы, чтобы он был построже с Холли. Она сказала, что он «просто *не видит*, что происходит прямо у него *на глазах*». Кроме того, она заявила, что «*ясно*, что Холли должна *сформироваться*» и что «Холли следовало бы быть похожей на своего брата». Холли считала, что отец должен быть потверже с Джил. «Он просто позволяет ей *помыкать* всеми вокруг, но я с собой этого не позволяю. Я показываю ей, что это не пройдет, только не со мной». Томасу «было тошно, что они все время воюют». Ему просто хотелось убежать и спрятаться где-нибудь.

Теперь исследуем референтную структуру, к которой стремятся члены семьи, и посмотрим, как должно происходить развитие, чтобы эта семья смогла отыскать какие-то новые, более удовлетворяющие их возможности выбора.

Для того чтобы члены данной семьи могли достичь желаемых целей, необходимо осуществить определенные изменения. Чтобы Джил и Холли смогли войти в контакт друг с другом, а также чтобы Джил прояснила для себя «образ» Холли и наоборот, им обеим необходимо осознать два существенных отличия их карт от территории. Во-первых, на пути к желаемому результату стоит неконгруэнтность их коммуникации друг с другом. Например, Джил передает сообщение о том, что она озабочена всем происходящим с Холли, тоном «обвинителя», то есть тоном, в котором звучит недовольство, а не забота. Слова Джил не согласуются с тоном ее голоса и жестами. Неконгруэнтная коммуникация стала правилом при обмене сообщениями в этой семье. Даже когда Сэмюэл говорил, что он хотел бы от своей жены больше тепла и нежности, тон его голоса не соответствовал словам: они передавали разные сообщения, и Джил интерпретировала их как критику в свой адрес. Коммуникация в этой семье, по-видимому, всегда была сопряжена с риском. Любое высказывание непременно воспринималось кем-либо

из членов семьи как критика в его адрес. Все они были откалиброваны на получение неприятных сообщений, и поэтому каждое сообщение всегда воспринималось как плохое. Все члены этой семейной системы верили в свою способность читать мысли других, и любая неправильная интерпретация переходила затем в процесс «слышу-чувствую». Членам семьи предстояло научиться как передавать другим свои собственные сообщения, так и воспринимать сообщения других членов семьи.

Во-вторых, действия всех членов семьи всегда наполнялись теми или иными конкретными значениями («вижу-чувствую»), которые следовало изменить, чтобы у членов семьи появилось больше возможностей для общения. Неверно истолковывая действия Джил, Холли немедленно принимала защитные меры. Холли тоже ошибочно принимала карту за территорию и соответственно откалибровала свое визуальное восприятие. Например, во время сессии Джил притронулась к руке Холли, и психотерапевту показалось, что это движение было связано с ее стремлением к большей близости и представляло собой попытку развить кинестетический канал. Холли отдернула руку и обвинила свою мать, что та хотела взять ее за руку, чтобы показать, какая она еще маленькая девочка.

Правила, принятые в этой семье, можно сформулировать примерно так:

Не слушай, все равно тебя только обидят.

Не трудись говорить приятное, все равно никто не услышит.

Ничего не проси, потому что не следует быть эгоистичным, да и все равно ничего не получится.

Не прикасайся к другому, если кто-нибудь смотрит; они будут «видеть-чувствовать», особенно мать.

Будь сильным, не то тебя будут обижать.

Эти правила не были выработаны людьми, которые стремились причинить боль друг другу, напротив, их

создали люди, делавшие лучший выбор из вариантов, которые были им доступны при их текущих паттернах неконгруэнтной коммуникации и нечетких функций. Следующий отрывок взят из той части сеанса, когда шла работа над развитием системы. Мы приводим его, чтобы показать, как можно использовать все техники, описанные в первом и втором томах «Структуры магии» для развития системы.

Психотерапевт. *Джил, что именно вы хотите для Холли? Что вы хотели бы изменить в ваших отношениях с ней?*

Джил (критичным тоном). *Я хочу только, чтобы она была счастлива, и хочу показать ей, как не совершить те ошибки, которые я совершила сама. Я хочу, чтобы она увидела, что я действительно пытаюсь сделать это.*

П. *Когда вы говорите это, Джил, я могу поверить, что вы действительно желаете Холли добра, но ваш голос, когда вы говорите о том, что хотите помочь ей и стать для нее более близким человеком, звучит так резко. И я бы не удивился, если бы оказалось, что Холли слышит в ваших словах нечто вроде: «Ты все делаешь не так, всегда, постоянно. Ты не видишь, как много я делаю для тебя»* (преувеличенно обвиняющим тоном, сопровождая все это комичными жестами). (К Холли) *Похоже это на то, что вы слышите, когда мать говорит с вами таким тоном?*

Холли. *Да, она всегда заявляет, что знает, что будет лучше для всех.*

П. *Это, должно быть, жуткая работа: следить за миллиардами людей в этом мире. Она действительно утверждает, что знает, что будет лучше для всех людей, или только для вас?*

Х. *Ну, для многих.*

П. *Джил, вы поняли, что Холли восприняла ваши слова не как сообщение о том, что вы стараетесь ей помочь, а скорее, как упрек и обвинение?*

Д. *Вроде бы...*

П. *Вы хотели бы найти новый способ, чтобы сообщить ей о своем желании помочь ей и попросить у нее прощения?*

Д. *Да, хотела бы.*

П. *Холли, теперь, когда вы слышали, как ваша мать сказала, что хотела бы найти новый способ общаться с вами, я спрашиваю вас, а вы хотите найти что-то новое в общении с ней?*

Х. *Я думаю, она просто хочет найти какой-нибудь способ заставлять меня делать то, что она от меня хочет.*

П. *Вы уверены, что это действительно так?*

Х. *Да.*

П. *Хотите узнать, правда ли это?*

Х. *Да.*

П. *Так почему бы вам не спросить у нее? Я думаю, что все вы тратите массу времени на догадки о том, что именно другие имеют в виду, и я также думаю, что эти догадки чаще всего неверны. Давайте проверим. Спросите же ее.*

В приведенном отрывке можно выделить два интересных паттерна. Во-первых, комментируя неконгруэнтность в коммуникации Джил, психотерапевт пытается показать ей, что ее сообщение воспринимается совершенно не так, как она бы этого хотела. Это открывает возможность начать поиск более удачных способов коммуникации и одновременно показывает, каким могли бы быть эти более удачные способы. В данном случае речь идет об аудиальной обратной связи взамен калибровки. Во-вторых, психотерапевт прямо ставит под вопрос семантическую неправильность «чтение мыслей», для начала продемонстрировав, что оно действительно имело место, а затем подсказывая альтернативную возможность — уточняющий вопрос. Это, кроме того, представляет собой первый шаг к развитию новой репрезентативной системы, общей для Джил и Холли.

Холли. *Скажи, ты просто хочешь найти способ заставить меня делать то, что ты скажешь?*

Джил. *Нет, я просто не хочу оставаться в стороне. Я очень беспокоюсь за тебя.*

Психотерапевт. *Что вы слышали, Холли?*

Х. *Она все еще думает, что я не могу сама о себе позаботиться.*

П. *Джил, вы действительно сказали или, может быть, подумали, что Холли не может позаботиться о самой себе?*

Д. *Нет, я этого не говорила. Я... я думаю, что она может, но...*

П. *Но что?*

Д. *Ну, ей ведь только шестнадцать.*

П. *Только шестнадцать?*

Это хороший пример того, как можно проводить сравнение моделей. Далее психотерапевт продолжает развивать эту тему, предлагая двум визуальным клиенткам использовать их ведущую репрезентативную систему для дальнейшего сравнения моделей.

Психотерапевт. *Джил и Холли, я хотел бы, чтобы вы попробовали одну вещь, и, возможно, мы сможем все это как-то прояснить? Вы согласны? Тогда обе закройте глаза и представьте себе, вы, Холли, — образ матери, а вы, Джил, — образ Холли. Посмотрите на него внимательно и, не открывая глаз, скажите, что вы видите? Джил?*

Джил. *Моя маленькая девочка одета как куколка и...*

Холли. *Ты все время видишь во мне маленькую девочку.*

П. *Холли, закройте глаза. Подождите чуть-чуть, и посмотрим, что произойдет. Холли, что вы видите?*

Х. *Маму. Она грозит мне пальцем, и она опять выглядит недовольной и сердитой.*

П. *Пока не открывайте глаза. Я хочу рассказать вам о том, что я вижу и что я слышу. Я вижу Холли, ей*

шестнадцать лет, и она становится взрослой. Но я слышу, Джил, что вы все еще продолжаете представлять себе Холли такой, какой она была когда-то. Что касается Джил, то я вижу мать, которая старается найти контакт с дочерью. А вы, Холли, представляете ее себе каким-то поработившем вас чудовищем. Я думаю, что вы просто не знаете друг друга. Не хотите ли вы открыть глаза и действительно встретиться друг с другом, может быть, впервые за много-много лет.

Д. (начинает всхлипывать). *Да-да, конечно.*

П. *Холли, я вижу, вы выглядите удивленной? Может, тут есть что-то новое для вас?*

Холли. *Я не уверена, что мы...* (начинает тихо всхлипывать).

П. *В чем вы не уверены?*

Х. *Что она...*

П. *Спросите ее.*

Х. *Скажи, ты можешь действительно видеть во мне человека, как...*

Д. *Да, но мне страшно.*

П. *Можете ли вы сказать, что именно страшно, Джил?*

Д. *Ты становишься взрослой, и я боюсь потерять тебя.*

П. *Вы не можете ее потерять, если она не принадлежит вам. Вы уверены, что сейчас она ваша?*

Д. *Нет, но я хочу этого.*

После того как эти двое узнали, что их модели друг друга устарели, они могут начать поиск новых способов общения друг с другом. Они начали осознавать, что «чтение мыслей» налагает ограничения и воздвигает стены между ними. С помощью психотерапевта они продолжили устанавливать новые правила взаимодействия друг с другом, осваивая приемы обратной связи.

Следующий отрывок — запись диалога, который произошел примерно через 20 минут, когда психотерапевт сместил центр внимания, перейдя от Джил и Холли

к Джил и Сэмюэлу. Психотерапевт спросил Джил, не хочет ли она теперь, когда нашла новый способ взаимодействия с Холли, найти какие-нибудь новые способы общения с Сэмюэлом.

Джил (глядя на Сэмюэла и отвечая на вопрос психотерапевта). *Я хочу, чтобы ты не следил за мной, не спрашивал постоянно, где я была и с кем встречалась, и чтобы не пытался заставить меня бросить работу.*

Сэмюэл. *Я этого больше не делаю. Ты шлялась и шлялась, и я просто не...*

Д. *Ну давай, давай, смотри на меня таким взглядом, упрекай меня, задавай вопросы...*

С. *Черт побери, ты воображаешь...*

Психотерапевт. *Подождите минуточку, вы отклоняетесь от темы. Что именно вы хотите от Джил?*

С. *Я хотел бы, чтобы она была более любящей и ласковой, и...*

П. *Спокойнее, не торопитесь. Более любящей и ласковой каким образом?*

С. *Я хочу, чтобы она целовала меня и все такое, а она всегда говорит «не здесь, не при детях, не сейчас...»*

П. *Джил, теперь вам стало ясно, о чем говорит Сэмюэл?*

Д. *Думаю, что да. Он хочет обнимать меня и прижиматься, а я убеждена, что это можно позволить себе наедине, но не при детях.*

П. *Что, как вам кажется, может произойти, если дети увидят, как вы и Сэмюэл проявляете друг к другу любовь и нежность?*

Д. *Н-у-у-у...* (пауза) *... им станет неловко.*

П. *Как вы это узнали?*

Д. *Я вижу по ним, когда он делает это, вижу по их лицам.*

П. *Вы снова пытаетесь угадывать. Не хотите ли просто проверить, так ли это?*

Д. *Я не знаю.*

П. *Если вы не знаете, попробуйте узнать.*

Д. *Холли, это так?*

Холли. *Нет, мне не нравится, когда я вижу, что ты отталкиваешь его. Я думаю, ты его не любишь.*

Д. *О-о-о...*

Томас. *Да-да, и я всегда думал, что ты не любишь папу. Иногда просто тошно, когда ты...*

П. *Хм-м, кажется, здесь вы тоже ошиблись, Джил. Есть что-нибудь еще, что мешает вам с большей нежностью относиться к Сэмюэлу?*

Д. (вздыхает). *Да, думаю, есть. Я чувствую, он давит на меня.*

П. *Каким образом?*

Д. *Он лезет в мою жизнь и...*

С. *Я думал, мы женаты.*

П. *Сэмюэл, как, по-вашему, если вы женаты, то у вас не может быть никаких секретов, никаких личных дел?*

С. *Нет, у нее куча таких дел, но когда я пытаюсь как-то включиться в них, она говорит, что я вторгаюсь в ее пространство.*

П. *Джил, я слышу, как Сэмюэл говорит, поправьте, меня, Сэмюэл, если я ошибаюсь, так вот, Сэмюэл говорит, что видит, что вы много чего делаете без него, и он не видит, чтобы вы что-то делали вместе с ним. Все это выглядит так, как если бы вы не нуждались в нем. А всякий раз, когда он проявляет интерес к вашим делам, вам кажется, что он следит за вами.*

Д. *Нет, я вижу, что он все время спрашивает меня, где я была, чтоя делала, кого видела...*

П. *Подождите, Джил. Пытались ли вы намеренно следить за делами Холли?*

Д. *Ох, нет, не намеренно, я имею в виду.*

П. *Возможно, что это другой пример тех же самых действий, только на этот раз уже вы сами чувствуете, что в вашу жизнь вторгаются?*

Д. *Мне думается, что это возможно.*

П. *Не думаете ли вы, что это более чем просто возможно?*

Д. *Да.*

П. *Сэмюэл, посягаете ли вы на пространство Джил или просто хотите получить от нее внимание?*

С. *Я просто хочу от нее внимания.*

П. *Джил, знаете ли вы что-нибудь о том, что значит ожидать от кого-то внимания и не получать его? Вы знаете, как отчаянно можно этого добиваться и как неправильно могут быть поняты ваши сообщения? Не это ли у вас произошло с Холли?*

Д. *Думаю, что да.*

П. *Пожалуйста, вы двое, придвиньте ваши стулья ближе друг к другу, так, чтобы смотреть друг другу в лицо. Вот так.*

В приведенном отрывке есть несколько интересных паттернов.

1. Способ, с помощью которого психотерапевт осуществляет перевод из одной репрезентативной системы в другую. Он берет кинестетические предикаты Сэмюэла и передает его сообщения Джил, пользуясь визуальными предикатами. Это помогает обоим супругам адекватно обменяться информацией, что в ином случае было бы невозможно. В то же время этот прием помогает прямо поставить под вопрос «чтение мыслей».

2. Способ, с помощью которого психотерапевт заново обозначает проблему, существующую между Джил и Сэмюэлом, показывая, что по своим формальным признакам она идентична проблеме, существующей между Джил и Холли. Поскольку у Джил подобный опыт уже имеется, она может переключиться с референтных индексов опыта Сэмюэла на свои собственные, обеспечивая, таким образом, связь, которая в ином случае была бы невозможна.

3. Психотерапевт сам по себе выступает в качестве модели того, как то же самое сообщение можно передать

конгруэнтно, что позволяет получить требуемую референтную структуру. Это помещает Сэмюэла в метапозицию по отношению к его собственной коммуникации, поскольку, во-первых, он видит, как неверно были поняты его попытки, и, во-вторых, он видит и слышит, как обе его полярности взаимодействуют конгруэнтно, приходя, в результате, к пониманию. В итоге у него появляются новые варианты выбора, связанные с тем, как ему передавать свои сообщения Джил, и одновременно у Джил появляются новые варианты выбора, связанные с их восприятием.

Психотерапевт. *Теперь я хотел бы потратить несколько минут на то, чтобы попытаться увидеть, смогу ли я научить вас как-то понимать друг друга. Чему я хочу вас научить, так это слышать и видеть друг друга по-настоящему, такими, какие вы есть на самом деле. Джил, не хотите ли начать? Просто возьмитесь за руки и глядите друг другу прямо в глаза. Джил, сейчас попросите у Сэмюэла то, чего вы хотели бы для себя. Сделайте это так, как надо, по вашему мнению, чтобы Сэмюэл мог действительно услышать вас. А вы, Сэмюэл, просто слушайте.*

Джил. *Пожалуйста, позволь мне иметь собственное пространство и не огорчайся из-за этого, не ехидничай и не смотри на меня такими глазами.*

П. *Сэмюэл, я слышу от Джил, что она хочет пространства, того, которое у нее уже есть, но она хочет иметь его по-новому, так, чтобы она чувствовала, что у вас это не вызывает возражений. Она хочет, чтобы вы уловили, что у нее внутри возникает тяжелое чувство, когда она получает от вас вербальные и невербальные сообщения о том, что вы не одобряете ни ее саму, ни то, что она делает. Вы понимаете это?*

Сэмюэл. *Я думаю, что понимаю, но она ничего не оставила для меня. Она* (указывает на Джил) *... ты ничего*

не оставила мне. Я чувствую, что меня все время отталкивают.

П. *Джил, можете ли вы представить, что значит для Сэмюэла видеть, какое удовольствие вы получаете, занимаясь чем-то в одиночку, без него, и видеть в то же время, что вы не делаете с ним того, что много для него значит?*

С. *И я не хочу чувствовать, что мне не полагается интересоваться тем, что ты делаешь.*

П. *Знаете ли вы, Джил, что это значит — когда вы проявляете интерес к другому человеку, а этот человек думает, что вы вторгаетесь в его пространство?*

Д. *Да.*

П. *Мне кажется, Сэмюэл, вы говорите о том, что вам хочется, чтобы Джил одобряла то, что вы делаете, правильно?*

С. *Что?*

П. *Я сказал о том, что, как мне кажется, я слышал. Вы, Сэмюэл, хотите, чтобы Джил одобряла вашу заинтересованность ее делами, одобряла вашу любовь и привязанность, одобряла ваши отношения, точно так же, как вы, Джил, хотите, чтобы Сэмюэл одобрял ваш способ проводить время и вашу работу. И точно так же вы, Джил, хотите, чтобы Холли одобряла ваш интерес к ней. Все так, не правда ли?*

С. *Я никогда не смотрел на это таким образом.*

П. *Ну что ж, возможно, для вас это новый способ воспринимать окружающее. А что скажете вы, Джил?*

Д. *Я думаю, вы правы.*

П. *А сейчас возьмитесь, пожалуйста, за руки и закройте глаза. Я хотел бы, чтобы вы вернулись назад и вспомнили то время, когда вы, Джил, впервые решили, что встретили парня, которого искали, и когда вы, Сэмюэл, впервые решили, что Джил — именно та девушка, которая вам нужна. А теперь, не говоря ни слова, откройте глаза и посмотрите, видите ли вы этого парня и эту*

девушку прямо здесь, перед собой? Прошло сколько-то лет, вы оба узнали что-то новое. Что вы видите, Джил?

Д. *Я чувствую себя так, будто очень давно его не видела.*

П. *Джил, обещайте мне, что вы не забудете в будущем смотреть на Сэмюэла именно так, и если понадобится, вы просто сядете, как сидите сейчас, пусть это будет даже в самый разгар ссоры, и посмотрите на него так, как сейчас.*

Д. *Я постараюсь.*

С. *Можно я напомню тебе?*

Д. *Я очень хотела бы этого.*

В приведенном только что отрывке можно найти еще некоторые паттерны, представляющие ценность для развития семейной системы.

1. Психотерапевт заново обозначает нереализованные потребности членов семьи, открывая, что это, в сущности, одни и те же потребности. Это очень легко, если вы примете во внимание, что они представляют собой результат одного и того же набора правил и одной и той же системы.

2. В результате Сэмюэл «увидел» происходящее поновому, то есть начал строить новую репрезентативную систему. Кроме того, с помощью воспоминаний был получен доступ к чувствам, которые помогли Джил восстановить кинестетические репрезентации, которые она имела по отношению к Сэмюэлу в иной период жизни. Оба они начали наводить мосты, соединяющие их друг с другом. У них появляются общие репрезентативные системы. Наименее используемая репрезентативная система — аудиальная — предлагает наиболее обширные ресурсы для развития связей. Кроме того, разрабатываются новые входные каналы, например аудиальный, который ранее в этой семье полностью игнорировался. Теперь он становится законным способом получения и проверки информации. Поскольку ни один из членов семьи не должен быть обойден вниманием, психотерапевт начинает

теперь заниматься наведением мостов для Томаса, который изумленно смотрел и слушал все происходившее в течение предшествующих двух часов.

Психотерапевт. *Я не забыл о вас, Томас. Или может быть, лучше Том?*

Том. *Том. Я никогда не видел их такими.*

П. *Какими такими, Том?*

Т. *Такими милыми друг с другом. Скажите, это надолго?*

П. *Вы не хотите узнать об этом? Спросите кого-нибудь из них.*

Т. *Мама, у нас теперь всегда так будет?*

Д. *Не совсем все время, дорогой, но по большей части. Мы должны еще многому научиться, чтобы так было всегда. Ты понимаешь это?*

Т. *Конечно. Никто не может быть хорошим все время, это слишком трудно.*

П. *Есть здесь кто-нибудь, с кем ты хотел бы ощутить большую близость?*

Т. *С каждым, наверное.*

П. *Хорошо, потому что в вашей семье я заметил одну вещь. Вы очень мало прикасаетесь друг к другу. Вы все, должно быть, ощущаете тактильное голодание. Каждому необходимо, чтобы кто-то его обнимал и все прочее в том же духе. Позволите ли вы мне показать вам одну вещь, которая, я уверен, понравится вам всем? Это простая вещь. Вирджиния Сатир, которая была моим учителем, использует ее, когда работает с семьями, чтобы помочь им научиться чаще прикасаться друг к другу. Так что, вы хотите?*

Сеанс окончился тем, что все члены семьи вместе дружно обнялись. Психотерапевт предложил им делать это хотя бы один раз в день. В качестве краткого повторения того нового, что они узнали за это время, каждый из членов семьи сказал остальным о том, чему он научился. Затем они ушли, попрощавшись с психотерапевтом. После

того как эти четверо людей покинули комнату, на стуле, где сидела Холли, обнаружился небольшой листок бумаги. Там было написано: «Еще раз спасибо. Холли»

МЕТАТАКТИКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ

В последнем разделе мы привели вам пример развития семейной системы. Теперь мы опишем ряд тактик, способствующих достижению этой цели. Однако настоятельно напоминаем вам, что общая стратегия при этом должна оставаться неизменной. Это значит, что в процессе развития семейной системы, после сравнения взаимоотношений между входными и выходными каналами и вытекающих из них нечетких функций, следует провести сравнение семейных правил с референтной структурой, прийти к которой желают члены семьи. Для того чтобы в системе произошел прогрессивный сдвиг, потребуется прежде всего изменить те части моделей членов семьи, которые так или иначе обеднены и препятствуют развитию желаемой референтной структуры. Каждый член семьи должен осознать, что его карта — это не территория и что изменения представляют собой более приемлемую альтернативу, чем соблюдение правил, которые мешают им. Осуществить это можно следующими способами.

Сравнение моделей

1. *Использование вопросов метамодели* для выявления полной репрезентации модели мира каждого члена семьи. Это дает им возможность в максимальной степени

использовать аудиальный вход и одновременно получить информацию, необходимую для изменения.

2. *Метакомментарий относительно неконгруэнтностей в коммуникации.* Например: «Я слышу, как вы сообщаете, что *заботитесь* о ком-то, но ваш голос *звучит сердито*, и *вид* у вас *сердитый*». Подобные комментарии дают членам семьи возможность понять, каким образом их сообщения неверно интерпретируются остальными и как они сами часто неверно понимают полученные сообщения.

3. *Постановка под вопрос «чтения мыслей»* — наиболее важная часть развития семейной системы. Она позволяет клиентам развивать аудиальную обратную связь, в то же время наглядно показывая им, до какой степени их карта — это не территория.

Перестановка репрезентаций

1. *Переключение с одной репрезентативной системы на другую* дает человеку возможность описать свой опыт (что было бы неприемлемо для него в его нормальной ситуации) приемлемым для него образом.

2. *Переобозначение* имеет два варианта. Во-первых, переобозначение любого поведения, связанного с негативной схемой «вижу-чувствую» или «слышу-чувствую», посредством описания полной функции, и превращение его, таким образом, из неприемлемого в приемлемое.

> **Психотерапевт.** *Каким именно образом она сердит вас?*
>
> **Муж.** *Она всегда ворчит на меня, чтобы я сидел с ней дома.*
>
> *Психотерапевт. Не думаете ли вы, что ее ворчание показывает как раз, что она по-настоящему привязана к вам. Если бы вы ничего не значили для нее, она не ворчала бы на вас. Фактически, она посылает*

вам сообщение о том, как вы нужны ей. (Обращаясь к жене.) *Верно?*

Жена. *Пожалуй, да.*

Психотерапевт. *Поэтому когда она ворчит на вас, у вас есть выбор: ответить ей, как раньше, или же оценить, как она к вам действительно привязана, и тогда вы будете воспринимать ее ворчание как сообщение о любви.*

Вторая форма переобозначения — это приравнивание, как показано в расшифровке стенограммы беседы с Джил, Холли, Сэмюэлом и Томасом. Джил поняла, что ее требования заслуживали одобрения, точно так же, как и требования Сэмюэла.

3. *Сдвиг референтных индексов* происходит в тех случаях, когда один из членов семьи понимает отрицательный опыт другого, представив себя самого в такой же ситуации.

4. *Доступ к воспоминаниям* — это техника, которая используется для обнаружения положительных нечетких функций и восстановления их внутри семейной системы.

5. *Перевод из одной репрезентативной системы в другую* позволяет разным членам семьи лучше понять репрезентации друг друга, в то же время давая им модель (образец) для развития новых способов аудиальной коммуникации.

Переход на метапозицию

1. Такие метавопросы, как:

   Что вы чувствуете по поводу того, что чувствует X?

   позволяют членам семьи выражать обе полярности и дают тем, кто их слушает, доступ к информации, которая раньше не воспринималась ими, поскольку не была выражена аудиально.

   Муж. *Я чувствую злость из-за этого.*

   Психотерапевт. *А что вы чувствуете по поводу того, что чувствуете злость на свою жену?*

Муж. *Мне это не нравится.*

Психотерапевт *(жене). Вы знали, что вашему мужу не нравится сердиться на вас?*

2. *Создание скульптур* — техника, при которой членов семьи помещают по отношению друг к другу в такие физические позиции, которые представляют формальные характеристики их коммуникации (см. Satir, 1973).

3. *Психотерапевт выступает в качестве модели*, давая членам семьи референтную структуру, которая необходима им для того, чтобы испытать на своем опыте эффективную и конгруэнтную коммуникацию. В результате появляется номинализация желаемой референтной структуры.

4. *Добавление любой новой репрезентативной системы или входного/выходного канала* представляется крайне желательным действием. Легче всего добиться этого, предлагая задания, выполнение которых требует использования данной системы (канала).

Все вышеперечисленные тактики представляют собой инструменты для развития семейной системы. Дополнительная литература приведена в библиографическом списке первого тома «Структуры магии».

ИНТЕГРАЦИЯ НОВЫХ ВАРИАНТОВ ВЫБОРА И ПАТТЕРНОВ — КОНСОЛИДАЦИЯ МЕТАПОЗИЦИИ

Цель семейной психотерапии состоит в том, чтобы помочь членам семьи пройти путь развития от состояния, в котором они пришли к вам, до состояния, которое они сами считают желаемым. На протяжении второго этапа

работы над развитием семейной системы психотерапевт должен тщательно следить за тем, чтобы двигаться со скоростью, не превышающей возможностей всех членов семьи. С системной точки зрения, а также с точки зрения получения максимально благотворного эффекта цель психотерапевта состоит в том, чтобы помочь семье эволюционировать в состояние, которое было определено в качестве желаемого, с одновременным изменением поведенческих стратегий так, чтобы в случае возникновения проблем, которые первоначально не были выделены членами семьи, но способны проявиться в будущем, семья сумела бы сама творчески подойти к их решению. Говоря системным языком, речь в данном случае идет о *морфогенезе*. Характерным образцом морфогенетической системы является открытая система, то есть такая, которая реагирует на условия окружающей среды и готова позитивно и творчески приспосабливаться к ее изменениям.

Хотя открытая система представляет собой наиболее желанный результат семейной психотерапии, достичь этой цели непросто. Кроме того, психотерапия проводится в реальном мире, и как семья, так и психотерапевт строго ограничены во времени. В соответствии с принципом, требующим относиться к семье как к живому организму, психотерапевт должен использовать набор техник, которые помогут семье закрепить достигнутый результат в промежутке между сессиями, иначе семья добьется лишь ограниченных результатов, достигнув состояния, далекого от идеала совершенно открытой системы, члены которой обладают максимально возможным количеством вариантов выбора. В конце концов, по окончании каждого сеанса семья возвращается к себе домой и решает свои проблемы наилучшим из доступных ей способов до следующей назначенной встречи с психотерапевтом. Чтобы обеспечить поддержание целостности семьи в период между двумя сессиями, психотерапевт может использовать какую-нибудь из описанных ниже

техник. Все эти техники объединяет то, что их задача — помогать членам семьи постоянно осознавать наличие в их распоряжении новых возможностей и новых паттернов поведения, разработанных вместе с психотерапевтом в ходе встречи. Эти техники можно разделить на две общие категории.

1. *Домашние задания* — упражнения, с помощью которых члены семьи могут попрактиковаться в осуществлении новых вариантов выбора и использовании новых умений.
2. *Сигналы* — эффективное средство перехвата старых, деструктивных паттернов в случае, если бы они вновь начали утверждаться в поведении членов семьи.

Домашние задания в основном предназначены для того, чтобы члены семьи получили возможность применить новые варианты выбора и умения на практике. По собственному опыту можем сказать, что чаще всего они связаны с упражнениями на использование новых входных и выходных каналов. Например, в семье, где традиционно подчиняются правилу, согласно которому прикосновения членов семьи друг к другу попадают в рамки негативной схемы «вижу-чувствую», полезной тренировкой новых паттернов мог бы стать периодический массаж, который проводят друг другу члены семьи. Или, скажем, в семье, в которой вербальная коммуникация традиционно полностью отсутствовала, каждый человек должен будет в течение определенного периода времени рассказывать другим о том, что с ним недавно случилось, или о своих конкретных интересах. Для того чтобы домашнее задание было максимально эффективным, в нем должны быть задействованы именно те новые паттерны, которые были изучены в ходе психотерапевтического сеанса, кроме того, должна быть обязательно предусмотрена возможность для каждого из членов семьи поупражняться именно в тех новых вариантах выбора, которые были ими разработаны в контексте психотерапии. Здесь

только сама семья может эффективно судить о том, как лучше включить эти новые изменения в течение их повседневной жизни. Позволяя семье взять на себя ответственность за создание новых домашних заданий, психотерапевт тем самым уже получает гарантию, во-первых, что члены семьи действительно будут их выполнять и, во-вторых, что задания будут соответствовать контексту их повседневной жизни. Кроме того, процесс создания упражнений и разработка схемы их выполнения — это прекрасный опыт, получая который все члены семьи начинают оценивать как свои собственные умения, так и умения и способности других.

Вторая категория техник, которые должны помочь семье закрепить метапозицию, — это *сигналы перехвата*. Как правило, в семье, которая обращается к психотерапевту, чтобы он помог изменить неудовлетворительные паттерны взаимодействия, эти паттерны, ранее разработанные членами семьи, настолько сильны, что достаточно одному-единственному из них вернуться к первоначальному способу поведения, как в этот круг может оказаться втянутой вся семья, и в итоге достигнутые к этому моменту результаты будут временно утрачены. Чтобы этого не произошло, психотерапевты разработали целый ряд ключей и сигналов, которые позволяют членам семьи уловить возвращение старого неудовлетворительного паттерна коммуникации и сообщить об этом всем остальным. В данном случае действуют те же соображения, которые описаны в части II («Неконгруэнтность») в разделе о сигналах полярности. Наиболее ценными нам кажутся кинестетические признаки. Они, похоже, работают особенно хорошо в тех случаях, когда дело касается паттернов, связанных с нечеткими функциями, которые лежат в основе семантической неправильности «причина-следствие». Поскольку типичной нечеткой функцией здесь оказывается «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую», кинестетические сигналы улавливаются особенно легко. Фактически, работая над изменением нечетких функций,

мы часто даем серию постепенно изменяющихся сигналов, где начальным сигналом является кинестетический, а последующие сигналы передаются ассоциированной репрезентативной системе. В случае, например, схемы «вижу-чувствую» в качестве начального сигнала может выступать резкое прерывание дыхания, а в качестве конечного сигнала может выступать текущий визуальный входной сигнал. Таким образом, члены семьи усваивают, разумеется, и схему «вижу-вижу», что само по себе также ценно.

Другим эффективным сигналом, особенно в семьях, где есть маленькие дети, которые хуже других членов семьи владеют навыками вербализации, оказывается создание скульптур. Создание скульптур — это такая форма метакомментария, которая не требует вербальных навыков, поскольку человек, передающий сигнал, использует различные позы тела, а человек, принимающий его, — визуальные входные каналы.

Точно так же как и в случае домашних заданий, в создании и отработке сигналов перехвата должна по возможности участвовать вся семья. В случае этих сигналов особенно важно определить наиболее надежные входные и выходные каналы, которые были бы доступны всем членам семьи.

Часть V

ФОРМАЛЬНАЯ СИСТЕМА ОБОЗНАЧЕНИЙ

В первом томе «Структуры магии» мы представили вам эксплицитную вербальную модель, предназначенную для применения в психотерапии. Создавая эту модель, мы преследовали цель научить психотерапевта, как надо слушать форму поверхностной структуры клиента и отвечать на нее. Содержание высказываний клиента может варьировать до бесконечности, но форма, которую он при этом использует, дает психотерапевту возможность отвечать последовательным и систематическим образом так, чтобы помочь процессу изменения у клиента. Конкретно говоря, реагируя на форму поверхностной структуры клиента, психотерапевт быстро приходит к пониманию его модели мира, он может обнаружить обедняющие эту модель ограничения и те процессы моделирования, которые клиент обычно использует для организации своего опыта. Слушая речь клиента и отвечая ему в терминах особенностей, выделенных в метамодели, психотерапевт получает возможность определить, какие именно техники ему следует применять, чтобы помочь клиенту измениться.

Метамодель, представленная нами в первом томе «Структуры магии», содержит целый ряд полезных особенностей. Как мы уже говорили в данном томе, сами

эти особенности естественным образом объединяются в группы, или метапаттерны особенностей метамодели. Анализируя наш опыт психотерапевтической работы и проведения семинаров тренинга для психотерапевтов, мы нашли полезным разделить все метамодельные особенности на три класса.

1. Сбор информации.
2. Идентификация ограничений в модели клиента.
3. Выбор конкретных техник для работы по изменению.

ФУНКЦИИ

С формальной точки зрения функции представляют собой правила ассоциации, то есть правила, задающие связь между одним или несколькими членами группы (называемой *областью определения*) и членами другой группы (называемой *областью значений*, или *областью изменения*). В качестве примера повсеместно распространенной функции рассмотрим материнскую функцию. Материнскую функцию можно представить себе как правило, которое определяет для любого человеческого существа, кто именно является его матерью. Обратите внимание на то, что в этом определении задействованы: 1) два множества людей, а именно *множество I* — множество всех людей и *множество II* — множество всех матерей и 2) правило ассоциации *f*, определяющее, кто именно является матерью для данного человека. Используя стандартную систему обозначений для функций, получим:

а) f (Множество I) → (Множество II)

или

б) f (Множество I, Множество II).

Если перевести данную визуальную репрезентацию в слова, мы получим:

а) Функция *f* ассоциирует (отображает) членов множества I с (на, в) членами множества II.

б) Функция *f* задает упорядоченные пары, где первый член принадлежит множеству I, а второй член — множеству II.

Обратите внимание, что оба множества, связь между которыми задается некоторой функцией, могут содержать одни и те же члены. В данном примере все члены множества II принадлежат также множеству I, но при этом во множестве I все члены мужского пола не принадлежат множеству II.

Система обозначений с помощью функций представляет собой не более чем способ визуальной репрезентации закономерностей, присутствующих в нашем опыте. Если мы знаем, что сталкиваясь с какой-нибудь ситуацией, которая периодически возникала в нашем опыте, мы каждый раз в прошлом действовали так-то и так-то, вследствие чего ситуация изменялась, превращаясь в какую-то новую ситуацию, мы обычно создаем правило ассоциации, или *функцию*, чтобы описать эту закономерность и сообщить ее другим:

Действие (Ситуация 1) → (Ситуация 2)

или

Действие (Ситуация 1, Ситуация 2).

Все, что для этого требуется, — суметь идентифицировать множества, вовлеченные в рассматриваемый процесс, и установить способ, посредством которого члены одного множества связаны с членами другого множества. Например, вот один из способов, каким можно представить, что происходит на более высоком уровне образования паттернов в процессе изменения в психотерапии:

Психотерапевт (Состояние клиента$_i$*) →*
(Состояние клиента$_j$*)*

Ранее мы уже использовали понятие функции в нашей работе, например, когда говорили о метамодели. Для того чтобы перевести теперь эти функции в визуальную систему обозначений, нам необходимо эксплицитно определить, какие множества отображаются в какие. Обратимся к примеру. Допустим, клиент говорит:

Я боюсь.

Данная поверхностная структура представляет собой результат языкового процесса, который называется выводом. Именно выводы являются одной из основных областей исследования в трансформационной лингвистике. Речь идет об отношениях между полными языковыми репрезентациями, то есть множеством глубинных структур, и выраженными языковыми репрезентациями, то есть множеством поверхностных структур. Используя систему обозначений с помощью функций, получим:

Трансформационный синтаксис → (Поверхностная структура)
(Глубинная структура)

или

Трансформационный синтаксис
(Глубинная структура, Поверхностная структура).

В случае конкретной поверхностной структуры «Я боюсь» существует глубинная структура, с которой она связана, и эта структура:

ПУГАЕТ [кто-то/что-то, меня]

Если обозначить языковый процесс опущения символом *d*, то весь процесс, в который вовлечен данный клиент, можно представить как:

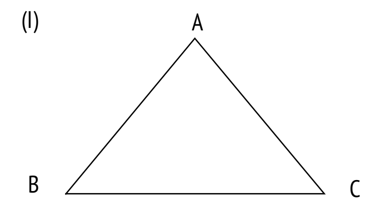
d (ПУГАЕТ [кто-то/что-то, меня]) → (Я боюсь)

или

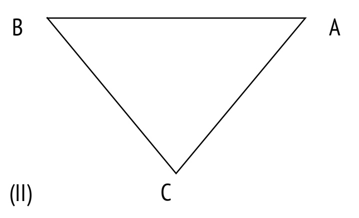
d (ПУГАЕТ [кто-то/что-то, меня], Я боюсь).

Как уже говорилось, система обозначений с помощью функций — это способ визуальной репрезентации

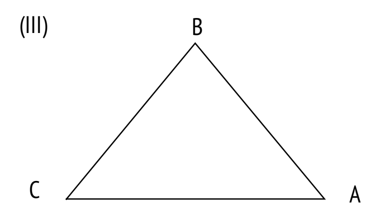
закономерностей нашего опыта, и для ее применения от нас требуется всего лишь установить, какие именно множества рассматриваются, а также выделить правило соответствия или функцию, связывающую члены одного множества с членами другого. Поскольку данная система обозначений формальна, она не зависит от содержания — фактически, множества функций сами могут образовывать множества, которые ассоциируются по тем же правилам соответствия. Рассматривая взаимосвязи между множествами функций, математики выделили одно особое отношение. Оно получило название обратной функции. Снова обратимся к примеру:



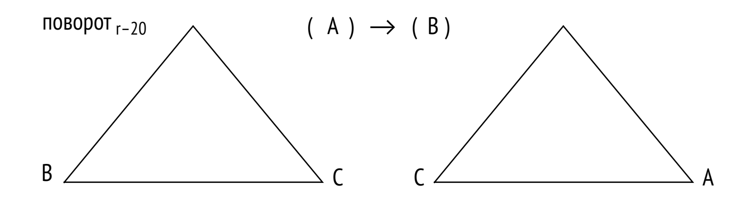
Рассмотрим теперь все способы, какими вы могли бы повернуть (вращать) этот треугольник на плоскости. Вы могли бы повернуть его, например, так:



Предположим, сейчас мы поворачиваем исходный треугольник на 120° по часовой стрелке. В результате имеем:



Или, используя соответствующую систему обозначений,



Или, снова используя представленную выше систему обозначений с помощью функций:

R_{r-120} *(I)* → *(III)*

Вернемся теперь к исходному треугольнику (I) и рассмотрим результат поворота на 240° против часовой стрелки. Можно видеть, что результат R_{l-240} идентичен R_{r-120}. Таким образом, R_{l-240} и R_{r-120} представляют собой обратные функции.

Или, в символической форме: если R_{l-240} — это f, то R_{r-120} — это f^{-1}.

Из этих примеров видно, что действие некоторых функций может быть обращено другими функциями. В этом случае вторая функция считается обратной по отношению к первой. Аналогичный паттерн встречается и в психотерапевтическом контексте.

Теперь давайте вернемся к обсуждению возможностей использования метамодели в психотерапии. Обратимся к приведенному выше примеру поверхностной структуры:

Я боюсь.

Если клиент предъявляет психотерапевту такую поверхностную структуру, тот может, используя техники метамодели, спросить:

Боитесь кого/чего?

Обратите внимание, что психотерапевт берет в качестве входной информации поверхностную структуру, в которой имеется опущение, и задает вопрос относительно опущенной части. Другой способ репрезентировать данный процесс — это определить вопрос метамодели как обращенное к клиенту требование выполнить обратную операцию, которую можно символически представить так:

d^{-1} (Я боюсь) → (ПУГАЕТ [кто-то/что-то, меня])

и сообщить полученный результат психотерапевту.

Сбор информации

Чтобы эффективно помочь клиенту, психотерапевт должен понять его модель и те процессы моделирования, которые клиент применяет для организации собственного опыта. Первое множество вопросов метамодели основано на форме поверхностной структуры клиента и связано со следующими особенностями метамодели:

Опущение.
Отсутствие референтного индекса.
Неконкретные глаголы.
Номинализации.

Формальная особенность, связывающая каждую из этих особенностей с соответствующими вопросами метамодели, состоит в том, что вопрос представляет собой нечто обратное обнаруженному нарушению метамодели.

Еще один пример, связанный с опущением. Когда психотерапевт обнаруживает, скажем, поверхностную

структуру, которая содержит словосочетание без референтного индекса, — а это значит, что в результате процесса моделирования у клиента при переходе от референтной структуры к глубинной структуре произошла утрата референтного индекса, — вопрос метамодели представляет собой, по сути, требование выполнить обратный процесс моделирования. Таким образом, происходит следующий обмен репликами:

Клиент. *Люди пугают меня.*
Психотерапевт. *Кто конкретно пугает вас?*

Или, в символической форме: *Клиент (r) Психотерапевт [Клиент (r^{-1})]*

Два остальных различения и связанные с ними вопросы метамодели также обратные и также могут быть представлены в символической форме, а именно:

Неконкретные глаголы

Клиент. *Мой отец пугает меня. Клиент (v)*
Психотерапевт. *Как конкретно он пугает вас?*
Психотерапевт *[Клиент (v^{-1})]*

Номинализации

Клиент. *Я хочу уважения. Клиент (n)*
Психотерапевт. *От кого именно вы хотите уважения?*
Психотерапевт *[Клиент (n^{-1})]*

Таким образом, можно сделать формальное обобщение, что в первой фазе психотерапевтической работы — собирая информацию — психотерапевт реагирует на сообщения клиента, предъявляя последнему требования выполнить обратную операцию языкового моделирования. Пусть греческий символ $\propto$ представляет класс, состоящий из четырех метамодельных особенностей, заданных символами:

d, r, v, n,

тогда наше обобщение можно представить как:

Клиент: $\propto$
Психотерапевт [Клиент ($\propto^{-1}$*)]*

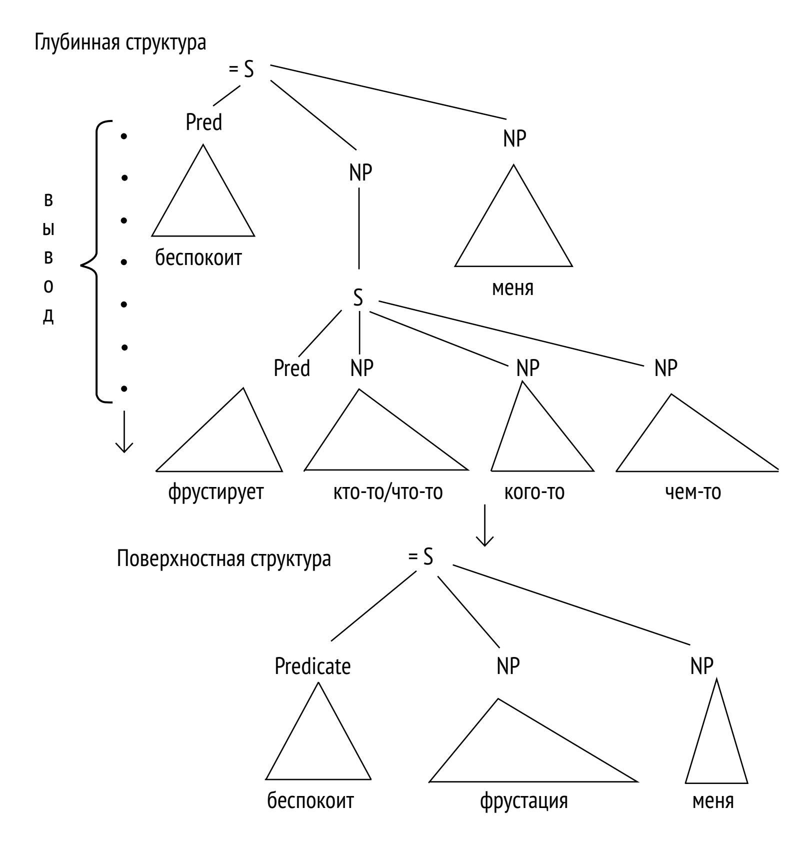
В рамках данной группы имеются два других отношения, на которые мы хотели бы указать. Во-первых, процессы *r* и *v* и связанные с ними вопросы метамодели r^{-1} и v^{-1} представляют собой тождественные процессы, за исключением области, на которой они определены (множество вещей, к которым они приложимы). Процесс *r* отображает имена с референтными индексами в имена без референтных индексов, в то время как процесс *v* отображает относительно конкретные глаголы в менее конкретные глаголы. Процессы r^{-1} и v^{-1} осуществляют соответствующие обратные отображения:

r^{-1} *(именное сочетание без референтного индекса)*	$\rightarrow$	*(именное сочетание с референтным индексом).*
v^{-1} *(относительно неконкретный глагол)*	$\rightarrow$	*(относительно более конкретный глагол).*

Таким образом, в область определения функций *r* и r^{-1} входят именные словосочетания, а в область определения функций *v* и v^{-1} — глаголы.

Во-вторых, первые три различения участвуют в образовании четвертого. Другими словами, *n* и n^{-1} — это сложные функции, которые разлагаются на три первых процесса плюс категориальный сдвиг. В процессе номинализации происходит сдвиг лингвистической репрезентации с репрезентации предиката в именную репрезентацию и из процессуальной репрезентации в событийную репрезентацию.

Например, рассмотрим, как происходит вывод следующей поверхностной структуры:



Здесь: S — предложение; Pred — предикат; NP — именное словосочетание.

Клиент. *Меня беспокоит фрустрация. Клиент (n)*

Таким образом, клиент переходит от репрезентации глубинной структуры к репрезентации в виде поверхностной структуры.

Психотерапевт реагирует в соответствии с вопросами метамодели:

Кто фрустрирует кого, так что вы беспокоитесь?
Психотерапевт [Клиент (n^{-1})]

Во время наших семинаров мы неоднократно отмечали один паттерн научения. Он состоит в том, что люди, изучающие метамодель, имеют тенденцию зацикливаться. Часто, описывая этот опыт, они говорят: «Ходишь и ходишь по кругу, и никуда не приходишь». Зацикливание происходит, когда психотерапевт не выходит за рамки паттернов первого уровня в процессах *d*, *r*, *v* и *n* и в обратных процессах d^{-1}, r^{-1}, v^{-1} и n^{-1}. Читатель сможет убедиться, что такое часто происходит и на других уровнях структуры. Например, при работе с полярностями, если психотерапевт играет противоположную (более слабую) полярность — то есть инверсную полярность на данном уровне образования паттернов, — клиент застревает в доминирующей полярности, обратной по отношению к полярности, исполняемой психотерапевтом.

Чтобы разорвать порочный круг, психотерапевт должен развивать свою способность слышать особенности, характерные для следующей фазы, и ставить их под вопрос.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ МОДЕЛИ КЛИЕНТА

Во второй фазе психотерапии наиболее полезными оказываются особенности метамодели, позволяющие выявлять границы модели, посредством которой клиент организует свой текущий опыт. К ним относятся:

модальные операторы;

семантическая неправильность:

— причина-следствие;

— чтение мыслей;

— утраченный перформатив.

Когда клиент употребляет поверхностную структуру, которая содержит модальный оператор возможности

или необходимости, он в буквальном смысле показывает границы своей модели. Его коммуникация представляет собой прямую языковую репрезентацию той части его модели, возможности выбора в которой неадекватны или, еще чаще, просто отсутствуют. Обратите внимание, вопросы метамодели, предназначенные для работы с модальными операторами, требуют от клиента, чтобы он восстановил опущение более высокого уровня, предполагая наличие семантической неправильности «причина-следствие» в процессе моделирования.

Например:

Клиент. *Я не могу уехать из дома.*
Психотерапевт. *А что случилось бы, если бы вы уехали из дома?*

или

Психотерапевт. *Что не позволяет вам уехать из дома?*

В первом случае психотерапевт задает вопрос, рассматривая утверждение клиента в качестве *причины*, поэтому он просит клиента конкретизировать, какие следствия будут иметь место, если он сделает то, что, как он утверждает, сделать невозможно. Во втором случае утверждение клиента воспринимается как *следствие*, и психотерапевт предлагает ему конкретно указать, в чем состоит причина этой предполагаемой невозможности. В обоих случаях психотерапевт воспринимает утверждение клиента как часть семантически неправильного отношения «причина-следствие» (или как *X* или *Y* в следующей формуле):

X вызывает Y

Клиенту предлагается восстановить материал, опущенный при отображении референтной структуры в глубинную структуру. Таким образом, паттерны d и d^{-1} встречаются и на этом более высоком уровне образования паттернов. В первой фазе d и d^{-1} представляли собой процессы, происходящие между глубинной структурой и поверхностной структурой, в то время как во второй

фазе эти процессы осуществляются между референтной структурой и глубинной структурой.

Ответ клиента на вопросы, поставленные к модальным операторам в соответствии с метамоделью, будет представлять собой, как правило, одну из форм семантической неправильности. Как минимум, поскольку вопросы психотерапевта предполагают семантически неправильное отношение «причина-следствие», ответ клиента будет неправильно сформулирован именно в этом конкретном отношении. Кроме того, ответ клиента может содержать и другие формы семантической неправильности:

Чтение мыслей
Я знаю, что мой отец очень огорчится, если я уеду из дома.

Утраченный перформатив
Было бы неправильно уехать из дома.

На этом уровне структуры метамодельный вызов «чтению мыслей» представляет собой процесс v^{-1}:

Психотерапевт. *Как именно вы узнали, что ваш отец...?*

В соответствии с метамоделью поставить под вопрос «утраченный перформатив» на первом уровне образования паттернов можно с помощью операции d^{-1}, то есть если инвертировать опущение, которое происходит между глубинной и поверхностной структурами (поскольку языковая репрезентация опущения перформатива — это процесс перехода от глубинной структуры к поверхностной). Если клиент предъявляет в ответ утверждение, содержащее семантическую неправильность «причина-следствие», например:

Мне не дает уехать из дома то, что мой отец огорчится

то можно применить обычный метамодельный вызов v^{-1}, предложив клиенту конкретизировать процесс, посредством которого осуществляется заявленная причинно-следственная связь.

Однако для понимания глобальной стратегии важнее тот факт, что две основные формы семантической неправильности — «причина-следствие» и «чтение мыслей» — представляют собой языковые репрезентации нечетких функций, которые клиент в настоящий момент не способен контролировать. Таким образом, появление модальных операторов и успешное применение процессов d^{-1}, r^{-1}, v^{-1} и n^{-1} на уровне 1 (между глубинной структурой и поверхностной структурой) и на уровне 2 (между референтной структурой и глубинной структурой) говорит психотерапевту о том, что пришло время переходить в третью фазу, а именно фазу выбора техник, которые он использует, чтобы оказать клиенту помощь в его изменении.

ВЫБОР ТЕХНИКИ ИЗМЕНЕНИЯ

Теперь психотерапевт готов приступить к выбору техники, которую можно использовать, чтобы помочь клиенту в его изменении. В течение двух первых фаз он идентифицировал обедненные части модели клиента, а затем выявил и ограничения этой модели. Ставя ограничения модели под вопрос, психотерапевт устанавливает, какой семантический неправильный процесс моделирования главным образом участвует в организации этой части модели клиента. Выбор эффективной техники изменения и ее грамотное использование — вот главная задача психотерапевта в этой фазе. Чтобы выбор оказался удачным, психотерапевт может создать то, что мы называем *мгновенным описанием* клиента. Под мгновенным описанием мы понимаем такое представление клиента, которое дает психотерапевту минимальный объем информации, необходимой, чтобы выбрать эффективную технику изменения. Основываясь на собственном опыте,

мы разработали шестикортежность (*six-tuple*) — вектор с шестью позициями для информации. Каждая из этих шести позиций, или переменных, принимает различные возможные значения, создающие то, что называется областью значений переменной. Полный вектор представляет собой мгновенное описание клиента и содержит достаточно информации для выбора и применения техники изменения. Представим этот вектор следующим образом:

<I, R, O, S, F, M>,

где:

I (***I**nput Channel*) — переменная, охватывающая входной канал, который клиент использует для данной проблемы;

R (***R**epresentational System*) — переменная, охватывающая ведущую репрезентативную систему клиента для данной проблемы;

O (***O**utput Channel*) — переменная, охватывающая выходной канал, который клиент использует для данной проблемы;

S (***S**atir Category*) — переменная, охватывающая ту категорию по Сатир, которая реализуется у клиента в условиях стресса в случае возникновения данной проблемы;

F (*Semantic Ill-**F**ormedness*) — переменная, охватывающая тот тип семантической неправильности, который клиент использует для данной проблемы;

M (***M**eta-model*) — наиболее часто встречающееся нарушение, касающееся различений метамодели в случае данной проблемы.

Теперь перечислим шесть переменных и их области значений:

$$I = \begin{cases} V \text{ (визуальный)}, \\ K \text{ (кинестетический)}, \\ A \text{ (аудиальный)}, \\ D \text{ (дигитальный)} \end{cases}$$

$$R = \begin{cases} V \text{ (визуальная),} \\ K \text{ (кинестетическая),} \\ A \text{ (аудиальная),} \\ D \text{ (дигитальная)} \end{cases}$$

$$O = \begin{cases} V \text{ (визуальный),} \\ K \text{ (кинестетический),} \\ A \text{ (аудиальный),} \\ D \text{ (дигитальный)} \end{cases}$$

$$S = \begin{cases} \text{1 («заискивающий»),} \\ \text{2 («обвиняющий»),} \\ \text{3 («расчетливый»),} \\ \text{4 («отстраненный»)} \end{cases}$$

$$F = \begin{cases} CE \text{ («причина-следствие»),} \\ MR \text{ («чтение мыслей»),} \\ LP \text{ («утраченный перформатив»)} \end{cases}$$

$$M = \begin{cases} d \text{ (опущение),} \\ v \text{ (неконкретный глагол),} \\ r \text{ (отсутствие референтного индекса),} \\ n \text{ (номинализация)} \end{cases}$$

Рассмотрим, к примеру, следующий случай.

Майкл рассказывает психотерапевту, что не в состоянии справиться с заданиями в колледже. Для начала он жалобным голосом заявляет, что чувствует себя «задавленным объемом работы». Учеба разрушает в нем чувство уверенности в себе. «Я пытался жаловаться преподавателям на несовершенство системы преподавания, но они лишь покровительственно меня выслушивали. А я чувствую себя еще хуже, когда стараюсь объяснить им и вижу это выражение сочувствия на лицах, — у меня в желудке просто спазмы начинаются».

В то время когда он это рассказывал, Майкл делал следующие жесты: его указательный палец двигался, как

будто грозил непослушному ребенку, а ладонью руки он постукивал по ручке кресла.

Мгновенное описание Майкла могло бы быть таким.

	Основной		
I = V	Входной канал	Визуальный	Он видит объем работы и выражение сочувствия
R = K	Репрезентативная система	Кинестатическая	Чувствует себя задавленным, чувствует себя еще хуже, спазмы в желудке
S = 2	Категория по Сатир	«Обвиняющий»	Вытянутый указательный палец, резкий тон голоса, жалобы преподавателям. Референтный индекс ответственности
F = C.E.	Семантическая неправильность	Причина-следствие	Работа вызывает у него ощущение давления. Преподаватели вызывают у него ощущение тошноты. Школа разрушает в нем чувство уверенности в себе
M = N	Нарушение метамодели	Номинализация	Школа, чувство уверенности в себе. Несовершенство системы преподавания. Выражение сочувствия
O = D	Выходной канал	Дигитальный	Содержание разговора — жалобы

Таким образом, в результате получаем следующее основное уравнение, или мгновенное описание:

Майкл — (V, K, D, 2, CE, n),

где общая форма вектора —

(I, R, O, S, F, M).

Здесь, вероятно, возникает вопрос, каким образом подобная репрезентация может оказаться полезной психотерапевту в его работе? Или, лучше сказать, какое множество условий позволяет психотерапевту сформулировать стратегию эффективной психотерапии, независимой от содержания? Этот вопрос отсылает нас

к понятию *функции следующего шага*. Функция следующего шага могла бы оказаться уместной психотерапевтической стратегией, или комплексом условий, указывающих на необходимость применения той или иной техники для получения хорошо сформулированного результата психотерапии. Здесь опять понятие «хорошей формулировки» становится бесценным инструментом.

Как вы, должно быть, помните, в частях II и III мы говорили, что прежде необходимо хорошо рассортировать полярности, и только после этого клиент сможет осуществить интеграцию и у него появится возможность роста и формирования эффективных стратегий. Вы также можете вспомнить из части, посвященного нечетким функциям, что неправильные уравнения приводили к недостаточности вариантов выбора и, соответственно, к невозможности справиться с жизненными трудностями. Приведенное выше уравнение Майкла (мгновенное описание) не является хорошо сформулированным. Визуальная информация репрезентируется кинестетически, следовательно, имеет место нечеткая функция, которая причиняет ему боль и не позволяет получить от жизни то, чего ему хочется. Для того чтобы построить на основе этого описания стратегию психотерапии, мы сначала должны определить, какие ограничения налагают на нас требования психотерапевтической правильности.

ОГРАНИЧЕНИЯ, НАЛАГАЕМЫЕ ТРЕБОВАНИЯМИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАВИЛЬНОСТИ

В данном разделе мы представим формальные условия психотерапевтической правильности, однако мы не собираемся давать здесь исчерпывающие описания или излишне усложнять текст. Мы понимаем, что большинство психотерапевтов не имеют серьезной подготовки в сложных разделах логики или теории групп, поэтому мы постараемся сделать наше изложение достаточно доступным и ограничиться наиболее существенными паттернами эффективной психотерапии. Хотя в итоге мы сможем получить лишь простейшую систему формальных обозначений для нужд психотерапии, мы убеждены, что она наилучшим образом отвечает нашей задаче — обеспечить серьезных практиков полезным инструментом, разработанным применительно к уровню, на котором они смогут понять и использовать его для диагностики и одновременного лечения клиентов, которым они стремятся помочь обрести больше возможностей выбора в их жизни.

Чтобы построить удобную систему формальных обозначений для психотерапии, мы, разумеется, должны уметь записывать неконгруэнтности и полярности. Поэтому мы можем сейчас ввести в нашу систему *двойную запись*, где каждая запись репрезентирует соответствующее множество парасообщений:

Мгновенное описание A (I, R, O, S, F, M)
Мгновенное описание B (I, R, O, S, F, M)

Это дает нам возможность построить два уровня ограничений для правильной психотерапии. Во-первых, для отношений между членами каждого множества и, во-вторых, для отношений между множествами

мгновенных описаний. В результате будут получены два множества необходимых условий правильности для хорошо сформулированного мгновенного психотерапевтического описания. Сделав это, мы сможем перейти к построению правил вывода, трансформирующих плохо сформулированные описания в хорошо сформулированные. Таким образом, мы получаем в свое распоряжение не только эксплицитные стратегии психотерапии, но и удобный способ, позволяющий нам определить, выполнена ли нами задача психотерапии и произошло ли желаемое изменение. Психотерапевт, использующий этот инструмент, сможет, наконец, избавиться от назойливого вопроса о том, достиг ли он цели и удалось ли ему вообще хоть что-нибудь сделать, а это, как нам известно, является тяжким бременем для большинства психотерапевтов, с которыми нам приходилось встречаться.

1. Мгновенное описание может считаться хорошо сформулированным, если:

$(I_i, R_j, __, __, __, __)$,

где $i = j$.

(Это значит, что система, используемая данным человеком для репрезентации собственного опыта, наиболее естественным образом связана с входным каналом, через который он получает информацию: например, какой входной канал, такая и репрезентативная система.)

Мгновенное описание считается плохо сформулированным, если:

$(I_i, R_j, __, __, __, __)$,

где $i \neq j$.

В сущности, данное условие гласит, что нечеткие функции не считаются правильными. То есть, например, любое описание, в котором визуальная информация одновременно репрезентируется кинестетически, не будет считаться хорошо сформулированным описанием.

Ниже в левой колонке приведены плохо сформулированные мгновенные описания, а в правой колонке — правильные:

(V, K, __, __, __, __)	(V, V, __, __, __, __)
(A, K, __, __, __, __)	(A, A, __, __, __, __)
(A, V, __, __, __, __)	(K, K, __, __, __, __)
(K, A, __, __, __, __)	(D, D, __, __, __, __)

2. Мгновенное описание хорошо сформулировано, если:

(__, R_i, __, S_j, __, __),

где *i* и *j составляют* одну из приведенных ниже пар:

i	*j*
K	1
V	2
A	3

Все другие парные значения считаются в психотерапии неправильными.

3. Мгновенное описание хорошо сформулировано, если:

(__, __, O_i, S_j, __, __),

где значения *i* и *j не составляют* одной из приведенных ниже пар:

i	*j*
K	2
K	3

Отметим, что все остальные взаимоотношения не являются необходимым образом правильными, — они могут быть неправильными по отношению к значениям других переменных в шестикортежном векторе. Например, парные значения переменных *S* и *O*, создаваемые мгновенным описанием

(__, __, K, 1, __, __),

будут удовлетворять условию правильности № 3. Однако если переменная *M* будет иметь значение *n*, данное мгновенное описание будет плохо сформирован-

ным. Другими словами, хотя сочетание значений *K* и 1 для параметров *O* и *S* является правильным, тройка значений

(__, __, K, 1, __, n)

окажется неправильной. Мы понимаем, что три представленных здесь условия не исчерпывают условий правильности для шестикортежности. Мы предложили их в качестве примера того, каким образом может быть разработана полная модель множества правильных мгновенных описаний.

УСЛОВИЯ ПРАВИЛЬНОСТИ ДЛЯ ПАР МГНОВЕННЫХ ОПИСАНИЙ

Ниже мы предлагаем два примера перевода техник, описанных в данном томе, в формальную систему обозначений, чтобы продемонстрировать, как вы можете использовать шесткортежность в качестве вспомогательного средства для организации своего психотерапевтического опыта. Множества мгновенных описаний могут оказать существенную помощь при работе с неконгруэнтностью, как в индивидуальной психотерапии, так и в контексте психотерапии семьи. В первом случае — индивидуальная психотерапия — шестикортежность позволяет определить понятия конгруэнтности и неконгруэнтности. Мы определяем функцию *Q* для множеств значений параметра *O* таким образом, что:

$Q(O_i)$ = *значение сообщения, передаваемого по выходному каналу* O_i.

Имея функцию *Q* и мгновенное описание, мы можем определить неконгруэнтность как случай, когда имеется

более одного входа для значения параметра *O*, так что, у одного и того же индивида:

$Q\ (O_i) \neq Q\ (O_j),$

где ≠ значит «одно противоречит другому».

Другими словами, если у нас есть для данного индивида шестикортежная репрезентация, имеющая вид:

$$(__, __, \left\{ \begin{matrix} O_i \\ O_j \end{matrix} \right\}, __, __, __)\ c^1,$$

где $Q\ (O_i) \neq Q\ (O_j)$,

или, что то же самое:

$(__, __, O_i, __, __, __)\ c^1$

и

$(__, __, O_j, __, __, __)\ c^1,$

где $Q\ (O_i) \neq Q\ (O_j)$,

то индивид, обозначенный как c^1, неконгруэнтен. Если O_i и O_j представлены одновременно, то указанные шестикортежные репрезентации указывают на одновременную неконгруэнтность (случай, который мы подробно рассматривали в начале части II). Клиент предъявляет более одного сообщения, причем они не согласуются друг с другом, противоречат одно другому. Если приведенные шестикортежные репрезентации относятся к одному и тому же клиенту, но в разные моменты психотерапевтического сеанса, то мы имеем дело с последовательной неконгруэнтностью. Например, во второй фазе работы с неконгруэнтностью клиент будет представлен множеством мгновенных описаний, удовлетворяющих следующему условию:

$Q\ (O_i) \neq Q\ (O_j)$

для всех i и j.

На языке шесткортежности конгруэнтность представляет собой условие, которое выполняется, когда:

$Q\ (O_i) = Q\ (O_j) = \ldots\ldots = Q\ (O_k) = \ldots\ldots = Q\ (O_n)$

для данного клиента в данный момент времени.

Мы можем обобщить этот процесс на другие параметры и представить формальное описание момента, когда психотерапевт может считать фазу 2 работы над неконгруэнтностью законченной и уверенно переходить к следующей фазе 3 — интеграции.

Пара (множество) мгновенных описаний может считаться хорошо сформулированной с точки зрения окончания фазы 2 работы над неконгруэнтностью, когда каждая шестикортежность удовлетворяет вышеприведенным условиям правильности и:

$(_, R_i, O_j, S_k, _, _)\ c^1$

$(_, R_i', O_j', S_k', _, _)\ c^1$,

где $R_i \neq R_i'$

и

$Q\ (O_j) \neq Q\ (O_j')$

и

$S_k \neq S_k'$

для всех i, j и k.

Из этого условия правильности видно, что фаза 2 работы с неконгруэнтностью считается законченной, когда достигнуто максимальное разделение репрезентативных систем, выходных сообщений и категорий по Сатир.

В качестве второго примера рассмотрим технику проигрывания полярностей. Допустим, психотерапевт замечает, что клиент предъявляет ему неконгруэнтные сообщения, то есть, допустим, что психотерапевт может представить клиента при помощи следующего мгновенного описания:

$$\left(_, v, \begin{Bmatrix} O_j \\ O_k \end{Bmatrix}, 2, _, _\right),$$

где $Q\ (O_j) \neq Q\ (O_k)$,

Предположим далее, психотерапевт устанавливает, что $Q\ (O_j)$ согласуется с V, значением переменной репрезентативной системы, а $Q\ (O_k)$ согласуется с K и 1,

значениями переменных *R* и *S*. Психотерапевт решает играть полярность, как описано в части II данной книги. В сущности, с точки зрения представляемой здесь формальной системы обозначений психотерапевт создает свое собственное мгновенное описание, которое было бы более сильным, чем мгновенное описание клиента. В данном конкретном случае у него есть две возможности:

$(__, K, O_k, 1, __, __)$

или

$(__, V, O_j, 2, __, __)$.

Поскольку клиент уже предъявляет психотерапевту мгновенное описание, которое ближе ко второму из этих мгновенных описаний, психотерапевта интересуют конкретные способы, с помощью которых можно сделать так, что клиент предъявит ему менее выраженную полярность. Поэтому психотерапевт начинает играть ту же доминирующую полярность, добиваясь тем самым смены полярностей у клиента. Таким образом, психотерапевт настраивает себя на то, чтобы предъявить клиенту опыт:

$(__, V, O_j, 2, __, __)$.

Клиент реагирует на сдвиг, происшедший в психотерапевте, тем, что переходит в недоминантную полярность на основе сообщения Q (O_k). Таким образом, психотерапевт получает представление об обеих полярностях, с которыми ему предстоит работать, чтобы помочь клиенту осуществить изменения, которых тот хочет и в которых нуждается.

В качестве второго примера рассмотрим, как можно с успехом использовать шестикортежный подход в семейной психотерапии. Одна из важнейших проверок, которые психотерапевт проводит в контексте работы с семьей, — это проверка того, способны ли члены семьи обмениваться сообщениями, выражающими оценку друг друга (наличие обратной связи). Если говорить

в терминах данного раздела, психотерапевт стремится удостовериться, что набор мгновенных описаний всех членов семьи таков, что между их входными и выходными каналами имеются пересечения, достаточные для осуществления передачи и получения подобных оценочных сообщений (обратной связи). Таким образом, одна из возможностей применения шестикортежного подхода в семейной психотерапии состоит в том, чтобы оценить с его помощью, хорошо ли сформулирована вся семейная система в целом. Например, приведенные ниже мгновенные описания относятся к семейной системе, в которой невозможна коммуникация между членами 2 и 4, и, таким образом, мы имеем плохо сформулированное с точки зрения коммуникативных возможностей семьи множество мгновенных описаний:

(V, V, D, __, __, __) c^1,
(K, K, D, __, __, __) c^2,
(A, K, K, __, __, __) c^3,
(V, K, D, __, __, __) c^4.

Обратите внимание на то, что в данной семейной системе член семьи c^3 занимает с точки зрения коммуникации центральное положение, поскольку у всех остальных членов семьи ведущим выходным каналом является дигитальный (язык). Более того, так как у члена семьи c^3 основным выходным каналом является кинестетический (*K*), он может общаться с членом семьи c^2 кинестетически (например, прикосновениями), а с членами семьи c^1 и c^4 — с помощью движений тела (используя свой выходной канал *K*), поскольку оба они обладают способностью видеть эти телесные сообщения (их главный входной канал — визуальный).

ФУНКЦИИ СЛЕДУЮЩЕГО СОСТОЯНИЯ

Как мы уже говорили в начале данной части, процесс изменения, которое осуществляется в ходе психотерапии, в наиболее общем виде можно представить следующим образом:

Психотерапевт $\rightarrow$ *(Состояние клиента$_j$)*
(Состояние клиента$_i$)

Хотя данная репрезентация вполне точна, она не имеет большой ценности для тех, кто практикует искусство психотерапии и изменения, поскольку представляет собой обобщение, слишком широкое для того, чтобы с его помощью можно было организовать и направить наше поведение в психотерапевтическом контексте. Как мы постоянно подчеркивали, говоря о таких понятиях, как модели мира, а также об опасностях, связанных с утратой перформатива, ценность любой репрезентации (математической, вербальной и т. д.) должна быть соотнесена с возможностями ее использования. Вопрос, на основании которого мы определяем ценность нашей работы, состоит не в том, насколько точными и истинными являются создаваемые нами модели, а в том, насколько полезны они оказываются, когда мы стараемся помочь клиентам обрести большую свободу выбора в тех областях поведения, в которых они хотели бы их иметь. Одновременно, разумеется, имеет значение вопрос, дают ли эти модели больше возможностей для выбора нам самим, помогают ли они нам стать более эффективными и динамичными психотерапевтами.

Кроме того, как мы тоже уже говорили, чтобы применять функциональную систему записи с пользой для дела, мы должны уметь идентифицировать:

1) множество связанных между собой (ассоциированных) переживаний (область определения и область значений);

2) закономерности (регулярности), присутствующие в том, как эти множества связаны между собой (функция, правило соответствия, или правило ассоциации, связывающее эти множества).

Одно из наиболее полезных понятий, которые мы использовали в своей работе, заимствовано нами из математики, а именно из области, известной как теория автоматов, теория абстрактных машин. Данный раздел математики тесно связан с современной теорией языка. Например, Ноам Хомский, основатель современной трансформационной лингвистики, разработал некоторые из своих доказательств, основываясь на теории автоматов. Понятие, которое мы собираемся ввести, уже неявным образом присутствует в представленном выше материале, — это понятие *функции следующего состояния*. В сущности, функция следующего состояния — это еще один способ описания функций. Проще говоря, если мы имеем некое состояние мира и некое действие, результатом этого действия окажется некое другое состояние мира. Соответственно, с точки зрения уже введенной нами системы обозначений функций, запись функции следующего состояния требует от нас только способности задать:

а) во-первых, множество переменных, которые адекватно, с точки зрения цели, которую мы ставим перед собой, применяя модель, описывают исходное состояние мира (или ту часть мира, которую мы намерены моделировать) — *область определения* функции; во-вторых, множество переменных, которые адекватно описывают множество возможных итоговых состояний мира, — *область значений* функции;

б) множество переменных, которые адекватно описывают множество действий, которые мы намерены понять и модель которых строим, — *функция,* или *правило ассоциации*, связывающее указанные выше множества.

Шестикортежный подход, развиваемый нами в нашей работе, — это первое приближение к набору переменных, которые послужат основой для адекватного описания формальной модели психотерапевтического изменения. К счастью, тот же самый набор переменных может послужить и в качестве адекватного дескриптивного словаря как для области определения, так и для области значений тех функций следующего состояния, которые мы нашли эффективными и в нашей психотерапевтической работе, и в работе по построению эксплицитных моделей мощных психотерапевтических техник известных психотерапевтов Вирджинии Сатир и Милтона Эриксона (см. «Гипнотические паттерны М. Эриксона»). Как мы указали, когда вводили понятие мгновенного описания, каждая из шести переменных имеет достаточно небольшое число возможных значений. Поскольку число возможных значений невелико, шестикортежность показала себя в качестве чрезвычайно эффективной и мощной модели как в нашей собственной психотерапевтической работе, так и в процессе обучения на наших тренингах для психотерапевтов. Эти описания дают возможность людям, которые собираются стать психотерапевтами, так организовать свой опыт в сложной ситуации текущего непосредственного взаимодействия с клиентами, что это позволит им помочь своим клиентам достичь быстрого, прочного и удовлетворительного изменения. Теперь, используя нашу систему обозначений функций, мы можем усовершенствовать представленную выше излишне общую репрезентацию изменения, происходящего в результате психотерапии, и записать ее так:

$$f\,(I, R, O, S, I\text{–}F, M)_c \rightarrow f\,(I, R, O, S, I\text{–}F, M)_c,$$

где перечисленные переменные шестикортежности имеют всю ранее определенную область изменения значений; *f* — это функция следующего состояния; подстрочный знак *c* указывает, что шестикортежность представляет собой мгновенное состояние клиента.

Таким образом, в соответствии с нашей моделью искусство психотерапевтического изменения подразумевает осуществление таких изменений индивида, которые можно адекватно описать средствами словаря шестикортежности.

Множество шестикортежностей, которые могут иметь место в области значений функции *f*, — это собственное подмножество множества всех логически возможных комбинаций значений переменных, входящих в шестикортежность. Другими словами, результат психотерапевтической встречи ограничен определенными векторами, или мгновенными описаниями клиента. Это один из способов выразить ту мысль, что не всякое изменение считается в психотерапии успешным исходом, а скорее только определенные виды изменения. Конкретный способ формулировки ограничений, которые следует наложить на множество всех возможных мгновенных описаний, чтобы установить среди них приемлемые исходы (или следующие состояния) психотерапии, — это выполнение условий правильности для шестикортежности. Например, в соответствии с нашей моделью следующее мгновенное описание клиента после психотерапевтического вмешательства не считается приемлемым или хорошо сформированным:

(__, __, K, 2, __, __).

Другими словами, если в итоге психотерапии мы получаем мгновенное описание, согласно которому клиента можно определить как «обвиняющего» с кинестетической выходной системой, это, в рамках нашей модели, не считается хорошо сформулированным результатом. Таким образом, представляемую нами модель можно конкретизировать далее в смысле области значений функции:

$$f\ (I, R, O, S, I\text{–}F, M) \rightarrow (Y),$$

где *Y* — это множество приемлемых шестикортежностей, задаваемых условиями правильности для мгновенных описаний.

Рассмотрим теперь область определения функции. В традиционных медицинских и психотерапевтических моделях область определения психотерапевтической функции — это множество синдромов, паттернов, симптомов или диагностических признаков. Если диагноз обладает какой-то ценностью в психотерапии, то лишь постольку, поскольку он определяет часто встречающиеся мгновенные описания клиентов, обращающихся за помощью, *в то же время* определяя множество уместных и эффективных приемов, или вмешательств, со стороны психотерапевта или врача. Разрабатывая данную модель, мы имели в виду оба этих критерия. В настоящее время мы не налагаем каких-либо ограничений на область определения функции, поскольку в множестве шестикортежностей нет таких известных нам логически возможных сочетаний, которые не могли бы осуществиться. Как мы уже неоднократно указывали в данном томе, имеются часто встречающиеся неправильные шестикортежности. Вот, например, одна из наиболее распространенных неправильных комбинаций:

$(I_i, R_j, __, __, CE, __)$,

где $i \neq j$ (то есть клиент, которому принадлежит данное описание, имеет нечеткую функцию — он репрезентирует опыт, поступающий к нему через один входной канал, средствами не связанной с этим каналом репрезентативной системы).

Метатактика, которую мы предложили бы в данном случае, состоит в том, чтобы помочь клиенту разрушить нечеткую функцию, предоставив ему возможность выбирать между вышеописанной нечеткой функцией, и:

$(I_i, R_j, __, __, __, __)$,
где $i = j$.

Отметим, что в нашем последнем рассуждении мы начали процесс определения множества психотерапевтических функций — класса, представленного в нашей системе записи символом f. Полное определение f должно

было бы представлять собой формализацию эффективных психотерапевтических маневров и вмешательств, направленных на получение приемлемого психотерапевтического изменения. Используя понятие функции следующего состояния:

f есть множество функций, таких что

$f(X) \rightarrow (Y)$,

где X — это множество всех возможных шестикортежностей, Y — множество правильных шестикортежностей.

Если перевести это на описательный язык, *f* представляет собой любое психотерапевтическое вмешательство, любое действие со стороны психотерапевта, если оно ведет к следующему состоянию, мгновенное описание которого удовлетворяет условиям правильности для шестикортежности. Вопросы метамодели, разработанные нами в первом томе «Структуры магии», представляют собой эксплицитный и адекватный набор психотерапевтических вмешательств на *вербальном* уровне. Данные вопросы определяют уместное *вербальное* вмешательство со стороны психотерапевта на множестве всей возможной вербальной продукции клиента (поверхностных структур клиента). Данные вербальные вмешательства чисто формальны, то есть не зависят от содержания. На уровне структуры шестикортежности разработанные нами метатактики работают так же, как вопросы метамодели работают на вербальном уровне. Рассмотрим, например, набор метатактик для работы с клиентом, демонстрирующим неконгруэнтную коммуникацию. Предположим, что мгновенное описание клиента выглядит следующим образом:

$(_, K, _, 2, _, _)_C$.

Задача психотерапевта состоит в том, чтобы рассортировать эту одновременную неконгруэнтность, превратив ее в последовательную неконгруэнтность. Другими

словами, нужно преобразовать приведенную выше шестикортежность в пару шестикортежностей, каждая из которых будет хорошо сформированной.

$$f(__, K, __, 2, __, __)_c \rightarrow \begin{Bmatrix} (__, V, __, 2, __, __) \\ (__, K, __, 1, __, __) \end{Bmatrix}$$

Если использовать термины, которые мы ввели в части, посвященной работе с неконгруэнтностью, психотерапевт должен рассортировать парасообщения на две конгруэнтные полярности. В той же части мы приводили список метатактик, позволяющих осуществить правильную сортировку. Возьмем метатактику 1 — «режиссер-постановщик». Здесь психотерапевт, во-первых, дает клиенту вербальные инструкции и, во-вторых, использует кинестетический канал — придает телу клиента более конгруэнтную позу. В данном случае значение f представляет собой множество вербальных и кинестетических входных сигналов, идущих от психотерапевта к клиенту. Другой вариант психотерапевтического вмешательства — использование техники проигрывания полярностей (которая также описана в разделе, посвященном неконгруэнтности). Имея дело с вышеописанной шестикортежностью, психотерапевт может таким образом организовать свои выходные каналы, чтобы исполнить одну из полярностей, частично проявляемых здесь клиентом, но сделать это более конгруэнтно и энергично, чем сам клиент. Например, психотерапевт может предъявить клиенту следующую шестикортежность:

$(__, V, __, 2, __, __)_t$,

где t — психотерапевт.

Результатом подобного исполнения полярности психотерапевтом станет переход клиента в противоположную полярность, частично представленную в исходной шестикортежности:

$(__, K, __, 1, __, __)_c$.

Используя предложенную нами систему обозначений функции следующего состояния, всю эту часть психотерапевтического вмешательства, когда психотерапевт идентифицирует и рассортировывает неконгруэнтные сообщения клиента, можно представить следующим образом:

$$(__, V, __, 2, __, __)_t \, [(__, K, __, 2, __, __)_C] \rightarrow (__, K, __, 1, __, __)_c.$$

Данный перевод психотерапевтической техники в формальную систему обозначений показывает одно важное обстоятельство, а именно, что адекватный словарь для описания множества психотерапевтических вмешательств (множества *f*) будет включать тот же самый словарь, который выступает в качестве словаря для области определения и области значений множества функций *f*.

Полная формализация психотерапии для каждого члена множества логически возможных шестикортежностей (то есть области определения функции) должна была бы задавать множество приемов, или вмешательств (множество *f*) и конкретный результат, или следующее состояние клиента (ограниченное множество психотерапевтически правильных шестикортежностей), являющееся результатом действия каждого из членов *f*, определенных в качестве уместных для начального состояния, предъявляемого клиентом. Полная формализация психотерапевтического изменения представляет собой область исследований, в которых должны участвовать психотерапевты в ходе своей текущей работы. Для того чтобы результирующая формальная модель оказалась действительно полезной, она должна быть итогом действительного опыта работы с процессом изменения в контексте психотерапевтической практики. В данном разделе мы ставили перед собой цель создать такие системы обозначений с использованием такого словаря, чтобы это могло помочь психотерапевтам организовывать и передавать свой опыт способом, который непосредственно помогал бы им

совершенствовать свои психотерапевтические навыки и, в конечном итоге, способствовал разработке полной формальной модели изменения, позволяющей адекватным образом удовлетворить нужды людей, приходящих к нам за помощью. В следующем разделе мы представим пример эффективного психотерапевтического изменения, в ходе которого психотерапевт использует некоторые метатактики, описанные нами выше, и параллельно осуществляет формализацию психотерапевтического вмешательства с помощью только что предложенной нами системы формальных обозначений. Мы надеемся, что это послужит руководством к действию и станет первым шагом в построении полной формальной модели психотерапевтического изменения.

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ФОРМАЛЬНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ В КАЧЕСТВЕ ИНСТРУМЕНТА ПСИХОТЕРАПИИ

Ниже представлена формальная репрезентация некоторой части полной психотерапевтической сессии. Цель заключается в том, чтобы помочь вам адаптировать эту систему для вашей собственной работы, идет ли речь о психотерапевтической практике, исследовательской деятельности или теоретических изысканиях. Мы хотим продемонстрировать вам, что данная формальная система обозначений способна послужить в качестве диагностического инструмента, одновременно предоставляющего в распоряжение психотерапевта стратегию, которой он может руководствоваться в своем поведении и которая, к какой бы психотерапевтической школе он ни принадлежал, поможет ему разработать эффективный план

для достижения клиентом желаемого изменения и появления у него необходимых ему возможностей выбора.

Том был направлен для прохождения курса психотерапии его куратором из управления по надзору. Он — «подросток с делинквентным поведением», отбывавший условный срок за избиение своей сестры, да и вообще любого, с кем он был в состоянии справиться. Достаточно странно, что, испытывая сильное раскаяние по поводу своих действий, он продолжал воровать и драться, после чего просил прощения. Он был одним из тех, кого нам приводили в качестве «трудного случая» наши друзья — психотерапевты, которые, по-видимому, были рады любой возможности проверить нас. Нам, однако, показалось, что мы получили здесь прекрасную возможность продемонстрировать друзьям ценность формальной системы обозначений (по поводу которой они просто откровенно хихикали) и в то же время, если сумеем, помочь Тому. Мы спросили Тома, согласен ли он принять участие в демонстрационной сессии. Он согласился и вообще произвел впечатление человека, который искренне хочет справиться со своими «проблемами». В начале сессии авторы попросили Тома рассказать, что, как он считает, ему следует изменить в себе. Пока он говорил, мы записали на доске его мгновенное описание:

$$1.\ (V, K, D, 2, C.E., _)_C.$$

Определив, что данное описание является неправильным, один из нас обратил внимание присутствующих психотерапевтов на то, что переменные *R* и *S* имеют значение *K* и 2 соответственно, а переменные *I* и *R* имеют значения *V* и *K* соответственно, и сказал, что имеется выбор: либо применить обратную функцию с использованием вопросов метамодели, либо разрабатывать новые репрезентативные системы. Затем автор принял еще одно решение — он выбрал в качестве тактики функции следующего состояния тактику под названием «проигрывание полярностей». Для этого он взял часть описания

Тома и применил его по отношению к Тому в качестве функции следующего состояния.

2. $(__, __, D_v, 2, __, __)_t\ [(V, K, D, 2, C.E., __)_c]$,

где D_v означает, что психотерапевт использовал в вербальном выходном канале визуальные предикаты.

В результате этого описание Тома изменилось и приобрело вид:

3. $(V, K, D, 1, MR, V)_c$.

Теперь, имея два мгновенных описания, авторы объяснили, каким образом можно, основываясь на них, сделать выбор между прямым созданием новых репрезентативных систем и применением обратных функций метамодели. Можно было бы создать двойную связь. В принципе, были доступны несколько возможностей, но наиболее очевидное решение состояло в том, чтобы рассортировать множества векторов на полярности с использованием любой из соответствующих техник, описанных в данном томе. Мы решили использовать пространственную сортировку полярностей, поскольку ведущей репрезентативной системой у нашего клиента была кинестетическая, и, соответственно, данную технику было проще всего использовать. Мы поставили два стула друг напротив друга, как принято в гештальт-терапии, используя пространственную локализацию, сортировку по категориям Сатир и предикаты репрезентативных систем в качестве показателей правильной сортировки парасообщений и их максимального разделения.

В результате сортировки были получены две последовательно выражаемые полярности:

$(V, V, D_i, 2, C.E., __)$

и

$(V, K, D_j, 1, MR, __)$,

где $Q(D_i) \neq Q(D_j)$.

Получив две хорошо сформулированные полярности, авторы объяснили присутствующим, какие возможности

решения доступны им при переходе к третьей фазе работы с полярностями — фазе интеграции. Здесь обе полярности должны быть отображены в одну и ту же репрезентативную систему. Разумеется, это можно сделать несколькими способами в нескольких репрезентативных системах. Однако функция следующего состояния, которую мы должны использовать, чтобы обеспечить это отображение, будет иметь одни и те же формальные характеристики независимо от выбранной нами техники. Формальная запись этой функции сама по себе может подсказать целый ряд подходов. Например, поскольку:

(__, V, __, __, __, __)
и
(__, K, __, __, __, __),

мы могли бы отобрать для работы в третьей фазе неиспользуемую репрезентативную систему. В этот момент авторы прервались на некоторое время, чтобы сделать обзор происходящего процесса и предложить наблюдателям несколько стратегий выбора оптимальной техники для отображения полярностей в репрезентативную систему, где между ними будет установлен контакт, и для перевода клиента в метапозицию. В общем, мы посчитали, что поскольку ведущей репрезентативной системой Тома является кинестетическая система (*K*), а его способность к восприятию визуальной информации развита плохо, постольку отображение в визуальную репрезентативную систему (*V*) окажется затруднительным. Выполнить отображение в кинестетическую систему (*K*) было бы совсем нетрудно, однако выбор другой репрезентативной системы мог обеспечить развитие у Тома нового способа репрезентации опыта. Мы полагаем, что если только входной канал не перекрыт полностью, информация, поступающая по этому каналу, отображается в связанной с ним репрезентативной системе, даже если она никак не связана с полярностями и поведенческими стратегиями, над которыми мы работаем непосредственно

в данный момент. Поскольку наиболее правильной функцией в психотерапии является та, которая приводит к появлению конгруэнтного мгновенного описания, или вектора, мы решили попытаться осуществить так называемую сложную интеграцию (интеграцию, которая не ограничивается решением проблемы, связанной с одним поведенческим паттерном, а открывает перед клиентом множество каналов роста и развития потенциала). Наша стратегия была очень простой: отобразить полярности Тома в *K*, одновременно через *D* и *A*, в результате чего должна появиться одновременная репрезентация, то есть метапозиция. Одновременная репрезентация в *K* может оказаться довольно неприятной. Если для вас характерны процессы «вижу-чувствую» и «слышу-чувствую», вы сами могли заметить это, наблюдая, как спорят друг с другом в ходе психотерапевтического сеанса муж и жена. В целях драматического доказательства (авторы, будучи в душе артистами, прекрасно понимают, что лишь драматические доказательства могут побудить клиницистов решиться на преодоление трудностей, связанных с усвоением новых техник и новых способов подхода к психотерапии), мы решили, что каждый из нас сыграет одну из полярностей Тома, как если бы мы были частями его самого. Причем мы будем делать это одновременно и более энергично, чем мог бы сделать он сам. Спокойным тоном мы объяснили ему следующее:

Психотерапевт. *Том, ты понимаешь, что есть две части тебя самого. Одна из них сидит на этом стуле, она злится и кричит. Она хочет, чтобы ты умел постоять за себя и не позволял другим тобой помыкать. Она видит, как с тобой происходят разные вещи, которые ей не нравятся, и она говорит тебе, чтобы ты дрался и не был маменькиным сынком... Правильно?*

Том. *Да.*

П. *И есть другая часть тебя самого, вот она, там. Она иногда боится и чувствует, что нехорошо обижать*

людей, нехорошо говорить им гадости и оскорблять их чувства. Она говорит тебе, чтобы ты просил прощения и был хорошим парнем, чтобы люди тебя любили, верно?

Т. *Да, у меня есть обе эти части, и они борются друг с другом, как делал я, когда сидел на этих двух стульях, только они делают это у меня в голове, пока у меня, наконец, не кончается терпение. Тогда я делаю что-нибудь не так, и снова нарываюсь на неприятности. И я же знаю, что не должен этого делать, и все остальные мне говорят, что я знаю, но я просто теряю контроль, я не могу справиться с этим (указывает на стул полярности «обвинитель») — и бац! Тут появляется этот (указывает на стул полярности «заискивающий») и говорит мне, чтобы я просил прощения, обзывает меня по-всякому (обратите внимание на сдвиг в употреблении предикатов), и все думают, что я псих.*

П. *Ты вовсе не псих, и я думаю, что нам удастся помочь тебе справиться с этим, если ты сумеешь выдержать одну вещь, которая, возможно, покажется тебе немного необычной и немного пугающей. Джон будет играть твою часть, которая сердится, вот ту, а я — часть, которая приказывает тебе просить прощения и быть хорошим мальчиком, вот эту. Будешь играть с нами? Обещаешь остаться с нами до конца?*

Т. *Конечно, если вы думаете, что это поможет.*

П. *Хорошо.*

И оба автора внезапно, без всякого предупреждения начали, к удивлению Тома, ругаться, как это делал сам Том, когда его полярности были сначала пространственно разделены, а потом максимально возможным образом рассортированы в хорошо сформулированную пару векторов.

$$\left\{\begin{matrix} (__, __, D_v, 2, C.E., v) \text{ Джон} \\ (__, __, D_k, 1, M.R., v) \text{ Ричард} \end{matrix}\right\} \rightarrow \text{Том}$$

Авторы играли в гипертрофированной манере, они оба одновременно требовали, чтобы Том слушал только их, уступал их требованиям, и не обращали внимания друг на друга.

В сущности, Том, таким образом, оказывался в метапозиции, воспринимая обе свои полярности одновременно через каждый входной канал и через связанную с этим каналом репрезентативную систему.

$$\left.\begin{cases} Q\ (Qi)\ \text{Джон} \\ Q\ (Qi)\ \text{Ричард} \end{cases}\right\} \rightarrow \text{входная информация для Тома}$$

где $i \neq j$.

Теперь контакт между полярностями был обеспечен, и была достигнута метапозиция. В результате Том отреагировал чисто аудиальным сообщением, поступающим по соответствующему выходному каналу, — это был пронзительный вопль и дигитальное: «Да заткнитесь, вы!» Следующим шагом должны были стать окончательная перекодировка и интеграция.

Авторы начали настойчиво требовать, чтобы Том взял их под контроль как свои части, или они возобновят одновременное исполнение обеих полярностей и будут добиваться, чтобы он выслушал каждого из них и занял центральную позицию, служа для них посредником, чтобы он осознал ресурсы каждого из них и чтобы он признал, что обе части нужны ему для равновесия, и сам строил жизнеспособную структуру, в которой каждая часть будет иметь свободу самовыражения.

Таким образом, Том перекодировал свои части, превратив их из источника проблем в ресурсы, позволяющие ему справляться с задачами, которые ставит перед ним жизнь. После вербальной перекодировки каждой части была осуществлена их интеграция в кинестетической системе. С этой целью авторы попросили Тома взять от каждого из них определенные способности, по одной в каждую руку, а затем осторожно сплести кисти

рук и сделать так, чтобы взятые способности разошлись по всему его существу (по телу, глазам и т. д.). Разумеется, перекодировка на самом деле происходит не снаружи, не в руках клиента, однако данное кинестетическое действие сопровождается в неврологическом плане построением новой карты для территории, для которой раньше существовали две противоречивые карты. Полученные в итоге векторы представляют собой набор мгновенных направлений, вариантов выбора Тома:

(V, V, D_V, 2, C.E., __)$_C$;

(K, K, K, 1, M.R., __)$_C$;

(A, D, D, __, __, __)$_C$.

Хотя это мгновенное описание не полностью хорошо сформулировано, тем не менее изменения, происшедшие в Томе, оказались довольно существенными для одного сеанса и были очевидны всем присутствующим на демонстрации. Данная сессия послужила адекватным примером того, как система формальных обозначений помогает прояснить, что именно происходит в процессе психотерапии, и одновременно служит в качестве ориентира, помогающего психотерапевту эффективным образом использовать имеющиеся в его распоряжении техники и стратегии для оказания помощи своим клиентам в процессе их изменения.

ЭПИЛОГ

В двух томах «Структуры магии» мы постарались, так хорошо, как смогли, показать некоторые из множества паттернов, общих для всех психотерапевтов, к какой бы школе они ни принадлежали. Мы совершенно не претендовали на то, чтобы создать новую *школу* психотерапии. В наши намерения входило скорее положить начало новому способу *обсуждения* психотерапии, чтобы все поняли реальное сходство психотерапевтических школ, формально по-разному подходящих к задаче оказания помощи людям. Мы стремились показать не то, что какой-то определенный психотерапевтический подход обладает бо́льшими возможностями по сравнению с любым другим подходом, а, наоборот, то, что все формы психотерапии помогают клиентам измениться. Таким образом, вопрос отныне заключается не в том, какой подход наиболее эффективен, а в том, почему все эти подходы, несмотря на свои кажущиеся различия, могут приводить к желаемым результатам.

Ответ, который мы предлагаем в этих двух томах, в основе своей прост. Все техники каждой из форм психотерапии оказывают влияние на процессы репрезентации, на создание и организацию моделей мира у клиентов. В той мере, в какой эти техники продуцируют изменения в способах моделирования мира клиентом, в той же мере они представляют собой эффективный инструмент, помогающий осуществить изменение. По мере того как

меняется модель мира клиента, меняется и его восприятие, а значит и поведение. Процессы, вследствие которых происходит обеднение модели мира того или иного человека, — это те же процессы, с помощью которых эту модель можно сделать более богатой, а именно процессы опущения, искажения и обобщения. Все формы психотерапии, все техники различных форм психотерапии — фактически любое научение — все это может быть понято в терминах процессов репрезентации.

Нам всегда казалось странным, что психотерапевтические техники так точно отражают психические расстройства, которые можно встретить у постоянных обитателей психиатрических заведений. Техники возрастной регрессии, техники диссоциации, такие как техники сортировки, описанные нами в части II данного тома, техники гештальт-терапии, проективные техники арт-терапии... Список можно продолжать до бесконечности. Мы, психотерапевты, по сути, используем формальные паттерны, присутствующие в поведении больных с психотическими и шизофреническими расстройствами, чтобы помочь нашим клиентам осуществлять процессы роста и изменения, которые сделают их жизнь более богатой. Все это наводит на мысль, что Рональд Лэинг был прав, когда описывал шизофрению как естественный процесс изменения. Роль психотерапевта — это, скорее, роль проводника, который использует естественные процессы, постоянно протекающие в людях. По опыту собственной работы мы обнаружили, что поведение психотических и шизофренических пациентов отличается высокой степенью повторяемости, — как если бы они застряли в одном паттерне, который они должны воспроизводить снова и снова. Нам не раз приходила мысль о том, что, возможно, они живут в повторяющемся сне, который вынуждены смотреть вновь и вновь, отыскивая разрешение какого-то незавершенного паттерна.

Нам также приходила мысль о том, что так называемые психически больные люди представляют собой

просто несколько гипертрофированный образец того, как проживает свою жизнь подавляющая часть человеческих существ, что их потому и изолировали — убрали с глаз долой? что они являются символом монотонной, скучной, бесцветной жизни, какой живет большинство «нормальных» людей. В определенном смысле цель движения, направленного на раскрытие человеческого потенциала, состояла именно в том, чтобы сделать психологию доступной абсолютно всем, чтобы каждый человек мог жить более счастливой и творческой жизнью. Фриц Перлз однажды заметил: «Человек живет в состоянии пониженной витальности. Хотя он, в общем, не испытывает сильных страданий, он также почти ничего не знает о том, что представляет собой подлинно творческая жизнь».

Помня все это, мы хотим, чтобы вы воспринимали «Структуру магии» так, как это делаем мы сами: мы полагаем, что она представляет собой не просто книгу об изменении личности, но что это первая книга о творческой и созидательной личности.

И в конце мы хотели бы напомнить всем тем, кто прочитал оба тома «Структуры магии», что это всего лишь способ рассуждения о ней.

ЛИТЕРАТУРА

Altshuler and Comalli, in the *Journal of Auditory Research,* Washington, D. C.

Bach-y-Rita, P. *Brain Mechanisms in Sensory Substitution.* New York: Academic Press, 1972.

Bandler, R., and Grinder, J. *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* Cupertino, Calif.: Meta Publications, 1975.

Bandler, R., and Grinder, J. *The Structure of Magic I.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1975.

Bateson, G. *Steps to an Ecology of Mind.* New York: Ballantine Books, 1972.

Chomsky, N. *Aspects of the Theory of Syntax.* Cambridge, Mass.: MIT Press, 1965.

Chomsky, N. *Syntactic Structures.* The Hague: Mouton, 1957.

Dimond, S., and Beaumont, K. *Hemispheric Functions in the Human Brain.* New York: John Wiley & Sons, 1974.

Fagen, J. (ed.). *Gestalt Therapy Now.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1970.

Gazzaniga, M. *The Bisected Brain.* New York: Appleton, Century & Croft, 1974.

Haley, J. (ed.). *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Grune and Stratton, 1967.

Haley, J. *Strategies of Psychotherapy.* New York: Grune and Stratton, 1963.

Jackson, D.D. *Therapy, Communication and Change.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1968.

Korzybski, A. *Science and Sanity.* Lakeville, Connecticut: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company, 4th Edition, 1933.

Laing, R.D. *The Politics of the Family and Other Essays.* London: Vintage Books, 1972.

Perls, F. *The Gestalt Approach: Eyewitness to Therapy.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1973.

Russell, B. *Introduction to Mathematical Philosophy.* London: George Allen and Unwin, Ltd., 2nd Edition, 1921.

Russell, B. *Principia Mathematica.* London: Cambridge University Press, 1910.

Satir, V. *Conjoint Family Therapy.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1964.

Satir, V. *Helping Families to Change.* Hays, Kansas: The High Plains Comprehensive Community Mental Health Center, 1972.

Satir, V. *Peoplemaking.* Palo Alto: Science and Behavior Books, 1972.

Schuchman, G., and Burgi, E. J., in the *Journal of Auditory Research,* Washington, D. C.

Watzlawick, P.; Weakland, J.; and Fisch, R. *Change.* New York: W. Norton, 1974.



Серия «Школа НЛП»
Популярное издание
Бұқаралық баспа

Ричард Бэндлер, Джон Гриндер

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НЛП. СТРУКТУРА МАГИИ

Дизайн обложки: Щавелев А.
Корректор: Дубовая Л.
Компьютерная верстка: Никитин Р.

Подписано в печать 02.07.2019. Формат 84×108/32.
Гарнитура Pt. Бумага газетная. Печать офсетная.
Усл.-печ. л. 31,92. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ» 129085, Москва, Звездный бульвар,
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: **www.ast.ru** E-mail: **prime@ast.ru**
Интернет-магазин: **www.book24.ru**

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»
Произведено в Российской Федерации.
Изготовлено в 2019 г.

«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжайымыз: **www.ast.ru**
E-mail: **prime@ast.ru**
Интернет-магазин: **www.book24.kz**
Интернет-дукен: **www.book24.kz**
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: **RDC-Almaty@eksmo.kz** , **www.book24.kz**
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2018
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген
Өндірген мемлекет: Ресей


ПРАЙМ



Надежда Владиславова

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

НЛП
ПОЛНЫЙ КУРС
ЭФФЕКТИВНОГО
ОБЩЕНИЯ

ПРАЙМ

МАГИЯ
КОММУНИКАЦИИ

Надежда ВЛАДИСЛАВОВА

НЛП. ПОЛНЫЙ КУРС ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ.

Магия коммуникации

Формат 70х108/16, тв. переплет, 256 стр.